

代糖 · 幫你減肥成功

劉麗兒

正在施行體重控制計劃的人，常會懷疑代糖是否真的能取代蔗糖的甜味角色，懷疑低熱量食物能否滿足飽足感，最近國外發表的一篇研究報導可以一解這些疑惑。

國外的這項研究是選了24位本身沒有患有糖尿病，目前沒有服用任何藥物，沒有進食方面的疾病，對食物沒有偏見或者禁忌，對體重也沒有任何偏見而且體重都在正常範圍內，年齡為18~35歲的女性為試驗對象，試驗食物感官刺激和熱量密度對其飽足感的影响。

對低熱量食物要有信心

實驗結果得到了幾個結論：

1. 熱量密度不同，並不會影响試驗者飽足感改變的程度，即不管食物是高熱量還是低熱量，其對飢餓感和飽足感的影响具有相同的效果。

2. 熱量密度雖然不同，但並不影响受試者對食物外觀、嗅覺、質地和味道的喜好度。

3. 試驗者對食物熱量高低之間的差異，在進食時並沒有補償作用。

4. 食物的感官特性，影响受試者的食物攝取，比受試者認為食物食後能獲得營養的感覺更重要。

5. 受試者在吃完甜食後，對其他甜食的喜好度都下降，尤其是那些已經吃過的，形狀類似的或味道相似的食物。

可見不管熱量密度的多寡，相同份量的食物，其對飽足感的影响是一樣的，不過實際上攝取的熱量却會顯著地不同，因此，對於肥胖、過胖，正在減肥或想要維持理想體重的人而言，低熱量食物的效益是被肯定的，不但具有飽足感而且熱量又低。

所以說，在均衡營養的前提下，以低熱量均衡飲食，吃低熱量食物來減輕體重，是個較自然較容易控制成功的方法。

常見的低熱量食物

常見的低熱量食物有：脫脂奶、去皮去油的肉類、非油炸油煎的豆付及豆製品、新鮮生菜、所有水焯蔬菜、新鮮水果、不加糖水果罐頭、無糖果醬、不加糖或奶精的咖啡、健怡可樂、健怡雪碧汽水、礦泉水、蘇打水、無糖果凍、無糖檸檬茶、清茶、無糖口香糖、無糖水果糖、無糖薄荷糖和無油沙拉醬。

（其中有甜味者是加了代糖）

代糖，減肥者的助手

實驗中，曾以阿斯巴甜代替蔗糖加在食物中，試驗者吃後，並沒有查覺出加蔗糖與加阿斯巴甜之間的差異，可見代糖確足以取代蔗糖的甜覺地位。

另外，一般胖的人常常比正常體重的人較喜歡吃甜食，而且在面對甜食時，也較常禁不起誘惑，而加了蔗糖的甜食，一般熱量都比較高，是減肥者要儘量少碰的食物。

減肥者如何能既能享受甜食又能在不怕熱量高呢？在實驗中，我們曾觀察到試驗者在吃完甜食後，不管是加了蔗糖還是加了阿斯巴甜，同樣都有對其他甜食喜好度下降的結果，因此把代糖應用在減肥計劃中，當想吃甜食時，把其中蔗糖的部分，用代糖取代或選擇用代糖

製作的甜食，不但享受甜食的口感一樣，同時又能兼收熱量低並減低想吃其他甜食慾望的效果。

所以想要減肥，正在減肥，肥胖或要維持體重的人，你不妨以代糖取代飲食中常用的蔗糖，例如喝咖啡時，不加白糖或冰糖而加代糖，喝牛奶時，不加方糖而改加代糖，其他冷熱飲料或冷熱甜點，同樣也以代糖取代蔗糖。

什麼是代糖

也許你要問代糖是什麼呀？那裡可以買得到？所謂代糖就是糖的代替品，目前一般大型超市，減肥中心，營養諮詢中心，大型醫院的福利社或部分藥局都可以買得到。

代糖的廠牌雖然很多，但它的主要

成分，不外是人工合成的糖精和阿斯巴甜兩大類，糖精的甜度是蔗糖的500倍，食後稍有苦澀的後遺味，而阿斯巴甜是由L-天門冬酸(L-Aspartic acid)和L-苯丙氨酸(L-Phenylalanine)二種氨基酸結合而成的，其甜度是蔗糖的200倍，甜味較近似蔗糖，食後不會有苦味。

由於代糖甜度高出蔗糖很多，因此只要一點點的用量，就能有相當於蔗糖的甜味，而所含的熱量也相對地非常地低，還不到蔗糖的十分之一呢！

所以不要懷疑低熱量食物和代糖的效益，在你的減肥計劃中，不要忽略了低熱量食物和代糖的應用，祝你減肥成功！

代糖食譜請看14~15頁

滷蛋貴族——鵝蛋 阿郎

一個滷蛋叫價25元，未免貴得太離譜了吧！
不！我倒認為賣得太便宜了，一百塊錢都不嫌貴，何況它又是大鵝蛋呢！

朋友，當你看了這兩則不同的意見時，你會同意那一個聲音呢？

平常滷蛋都是雞蛋加工的，一個不過5塊錢左右，而今雖是鵝蛋比雞蛋大約3倍，一個賣15塊錢都已嫌多了，而且鵝蛋滷過之後，它的蛋白部分又硬又韌，蛋黃也平淡無味，沒有雞蛋那麼芳香，價錢却足足高了5倍，任誰也不會想去品嚐，頂多只是為了好奇而試吃一次罷了，除非沒有味覺的人，才有可能再吃第二次。

話說回來，為什麼我認為一個鵝蛋25元不覺得貴呢？第一，養鵝的人愈來愈少，鵝蛋生產不多，所以想嘗嘗鵝蛋的味道愈來愈不容易了。而一個鵝蛋如果經過正式的孵化，它就能夠造就另一個生命，然後它由小鵝養成大鵝，再與其他鵝交配，又生出許多稻蛋，再育成更多的小生命，如此生生不息的繁衍，將出現千零隻大小鵝。可見一個蛋的價值不在它的大小和價格，而是它能造就多少新生命，如果我們從這一方面來解釋的話，一個25元你就不覺得貴了。



滷過的鵝蛋蛋黃部分呈半透明狀，類似皮蛋，比滷過的雞蛋漂亮，但是口味則平淡無奇，如果你未曾吃過話，不妨嘗試一下，也許你就會同意我的看法。