

低熱量零食 是減肥者最愛

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

零食本身也有一點附加價值，像是休閒必備的食物、可用於社交上溝通情感，有些零食還是穩定情緒的安慰劑，也有降低工作壓力之功效…

對於減肥者或是維持理想體重者的飲食，原則上是不鼓勵吃零食的。零食或者美其名為休閒食品，基本上是可有可無的食品，只是滿足口腹之慾，休閒打發時間用或者純屬嗜好品而已。

但是零食對於孩童或是成人而言，都是很難抵擋或抗拒的食品。實質上零食本身也有一點附加價值，像是休閒必備的食物、可用於社交上溝通情感，有些零食還是穩定情緒的安慰劑，也有降低工作壓力之功效。在此，願為文強調有關低熱量的零食，以提供減肥者或欲維持理想體重者之參考。

常見的低熱量零食如：蒟蒻、蒟蒻乾、洋菜、果凍、愛玉、仙草、龜苓膏、葡萄乾、生菜沙拉、新鮮水果、蔬菜水果乾、甘草、口香糖、海帶乾、海苔、果菜汁、不加糖的原汁飲料、米果、豆乾、乾豆及無糖衣健素糖等。

而所謂低熱量零食，也只是較其他的零食，擁有較低的熱

量而已。如果消費大眾不察，輕易大量攝食，仍有增加熱量之風險。最好將低熱量零食當作替代其他屬於像蛋捲、可樂、含糖飲料、巧克力、花生、小魚乾、魚乾、瓜子、南瓜子、開口笑、核桃、杏仁、冰淇淋、布丁、魷魚絲、蛋糕、起司蛋糕、糕點、紅豆餅、小雞蛋糕、紅豆湯、綠豆湯、羊羹、餅乾、糖果、蜜餞、乖乖、甜甜圈、

薯條、洋芋片、蝦餅、油炸食品、香腸、熱狗、冰品、三明治及裹糖衣的健素糖等擁有較高熱量之零食。

由此，消費者或食品業者也可以看得出來，如果食品的包裝能有營養的標示，將是一項重要資訊，也是消費者的福音。因為消費者在購買食品時，多了營養的標示，也就多了一項選擇的指標，更有益於體重之控制。而食品業者因為提供消費者正確的



新鮮蔬果是天然的低熱量零食

營養素資料，能更進一步保障消費者的健康，直接增加了消費者選擇該項產品的意願。

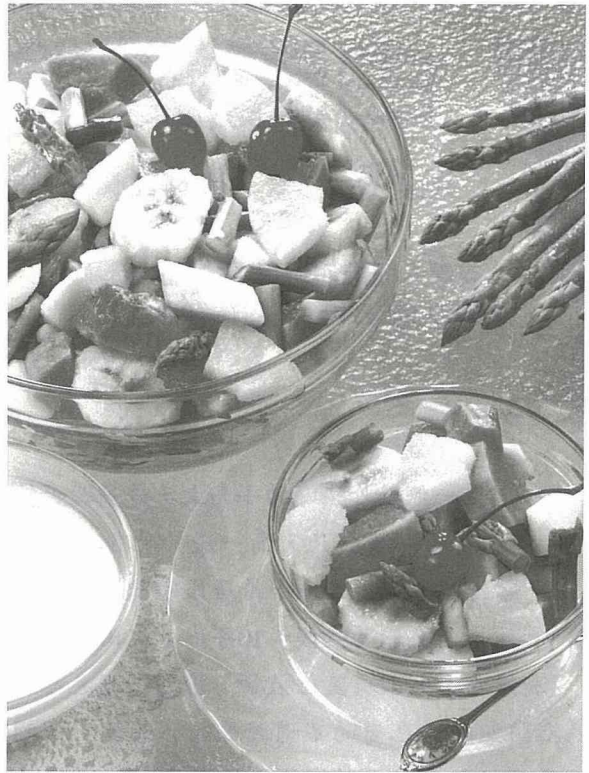
30~40年前，甘草、無糖衣的健素糖及葡萄乾曾是孩童們常見的低熱量零食。當時一小段甘草，足足咬上半天再吐出無味的甘草纖維，可以滿足甘甜之美；而無糖衣的健素糖則是台糖出產的酵母粉加工而成，是當年很好的維生素B群的補充品；另外葡萄乾富含鐵質，也能當作鐵質的補充品，也算是一種童年的享受。

當年的孩童們頂多只吃吃愛玉、仙草、葡萄乾、甘草、健素糖、花生米、餅乾、糖果、蜜餞、豆乾、乾豆、乖乖。很難得吃得到小雞蛋糕、紅豆湯、綠豆湯、羊羹、小魚乾、魚乾、瓜子、南瓜子、開口笑、核桃、杏仁、冰淇淋、布丁、蛋糕、起司蛋糕、糕點、蛋糕、甜甜圈、薯條、洋芋片、蝦餅、魷魚絲、香腸、熱狗、三明治、紅豆餅及油炸食品等這些又貴、熱量又高的零食。

然而，曾幾何時市場上已很難看得見昔日較健康的低熱量零食，取而代之的零食與休閒食品且盡是高熱量的產品。街上，處處可見不少胖孩童與肥胖者。

其實並沒有一種食品是完美無缺的，所以廣泛攝取各類食品，推動以金字塔型的均衡飲食，才能滿足身體所需之各項營養素。所謂低熱量零食或者勉強能稱得上有一些健康訴求的食品，應該是比較偏重天然的食物，像是生菜沙拉、新鮮水果、蒟蒻、蒟蒻乾、洋菜、果凍、愛玉、仙草、龜苓膏、葡萄乾、蔬菜水果乾、甘草、海帶乾、海苔、豆乾、乾豆及無糖衣健素糖等。

其他像花生、三明治、小魚乾、魚乾、瓜子、南瓜子、開口笑、核桃、布丁、杏仁、魷魚絲、蜜餞這類零食，雖然熱量高，但含有其他營養素如蛋白質、不飽和脂肪酸、鈣質、鐵質及膳食纖維



天然的食物生菜沙拉

等，有補足營養素之功能，也勉強算是有健康訴求的一種零食。

如果能做個市場調查，確定低熱量零食的凋零與高熱量零食的崛起，會隨著年代的改變有顯著的差異性。更相信低熱量零食的凋零，將與人們的體重增加形成反比的相關性。

為了國人健康，除推動全民運動外，控制體重或維持理想體重也是必要的政策。在此呼籲食品業者或學術單位多研發低熱量的零食及以健康為訴求之食品，例如販賣機買得到生菜沙拉及新鮮水果的速食設計，或以造福消費者。

■

助聽器 51 年老店 值得您信賴

留美專家

主持驗配

保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

台灣電氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）