

# 不健康的飲料

## 止不了的渴，切不掉的油

資料來源／董氏基金會

**現**今當紅的油切茶、寒天茶等增纖飲料，廣告中都一再強調可以解油膩、增加飽足感和切除體內油脂，真的有這麼神奇嗎？

市售飲料中大部分除了糖分之外，其餘的營養素寥寥無幾，無法取代營養豐富的天然食物。且我們每天可以吃下的食物容量是有限的，約4.6公升左右，當攝取過多飲料時，會占掉胃的容量，而吃不下其他營養豐富、有益健康的食物，如牛奶、蔬菜等。

最新調查就發現，隨著年齡的增加，國小學童的飲料攝取量開始上升，而奶類攝取量則在此時期節節下降。若長期採用這樣的飲食模式，不僅容易造成營養失衡、肥胖上身，骨本存不足的危機也步步逼近了。

基金會為了鼓勵學童養成「口渴時喝白開水」和「每天兩份奶」的習慣，以達成良好的營養狀況、促進健康，特別針對增纖飲料的幾點迷思予以澄清。

根據2005年調查大學生對含膳食纖維及兒茶素飲料之消費調查發現，「減重瘦身」是消費者選用增纖飲料的第二原因。增纖飲料(如油切茶和寒天茶等)大多是添加了不同於食物種類的膳食纖維，利用纖維吸水後會膨脹的特性來增加飽足感，使人在喝了這些飲料後不至於吃下太多的食物，進而降低食慾，幫助減重。

這些增纖飲料中添加的纖維大多是單一種類，而天然蔬果中則同時含有多種不同種纖維；除了膳食纖維外，天然蔬果還有增纖飲料中沒有的維生素、礦物質與植物化學物質等。

藉由攝取植物性食物，如蔬菜、豆類、水果、燕麥、薏仁、糙米、甘藷等全穀類來增加膳食纖維(衛生署建議成人纖維攝取量為25~35克)，同時攝取對人體有益的各種營養素，幫助身體抗衰老、防疾病，才是較理想的方法。且增纖飲料的價位幾乎是一般飲料的1.5倍，長期大量飲用，對經濟也是一大負擔。



另外，許多廣告誤導消費者喝了這些飲品就可以把身上的體脂肪帶走，這也是錯誤的觀念。因為膳食纖維可以帶走的，是腸道中還未被吸收的油脂和膽固醇，並不是已經存在身體裡的體脂肪。

決定能否成功減重的主要因素還是在於攝取的總熱量。想減重的朋友如果只想依賴喝增纖飲料來帶走油脂而不控制食量的話，只怕會把胃容量撐得更大，以後要吃越多食物才会有飽的感覺，更不利減重。

由於膳食纖維是腸胃道無法消化分解的成分，若在短時間內大量攝取，可能會在腸道中造成脹氣、排氣、腹瀉或腹痛，使腸胃功能受損，尤其是小朋友的耐受力又比成人低，喝下大量的增纖飲料後，小朋友可能會出現比大人更嚴重的症狀。

有些增纖飲料1瓶500毫升就含有12.5克的纖維，若以長庚醫院建議5~10歲小朋友纖維攝取量8~9克來看，除了正常飲食之外，1天2~3瓶增纖飲料就有可能對腸胃道造成負擔，不得不小心，而且喝下這些增纖飲料可能會使小朋友吃不下正餐，減少其他營養素的攝取。

其實，所有食物的攝取過多與過少都不好，均衡攝取各類食物來獲得身體所需的營養素是最好的方法，而不是依靠攝取單一的食物種類。有部分廣告影射增纖飲料或寒天製品來取代一般食物可以更快達到減重的目的，但是這些膳食纖維本身熱量不高加上食用量不多，會使熱量的攝取壓得非常低，在熱量和營養素供應嚴重短缺的情況下，有可能會發生酮酸中毒，進而昏迷。

這些增纖飲料或寒天產品中也沒有天然食物所擁有的維生素與礦物質，長期採行此種飲食模式，會發生嚴重營養不良的問題，影響健康。