

加工零食 天然不了

【台灣新生報 / 記者萬博超】

很多零食點心開始強調添加優格、營養或維生素，或由天然果汁製作而成，然而了解食品必須觀察其整體成份，再多的營養強化也不能把加工的零食變成天然的食物。

美國營養飲食協會發言人康士坦斯布朗瑞格斯表示，建議一份零食的熱量不要高於兩百大卡，但加工的零食多半含有較多的添加物及大量的鹽、糖與油，對身體有一定的負擔。該協會並針對一些常見的零食進行分析。

優格冰淇淋水果凍

這類的甜點雖常宣稱含優格，但實際上不一定是真的優格，且實際含量多少是一個問題，通常其含糖量與熱量很高。

宣稱強化營養的甜點

民眾吃甜點的目的，並非補充營養，偶爾吃一些甜點倒無妨，但別相信吃添加維他命或礦物質的餅乾能補充多少營養物質。

全穀玉米片

對於宣稱全穀類的點心，必須檢視其纖維含量、鈉含量及食品添加物，如果與一般多油、多鹽的洋芋片相比，全穀的玉米片纖維質多、油脂較少、鈉含量不高，較天然，才能稱得上是對身體負擔較小的零食。

牛肉乾

牛肉乾的糖與鈉含量都很高。吃點堅果或低脂起司，蛋白質豐富，但比吃牛肉乾健康多了。

添加維生素 C 的水果糖

如果要補充維生素 C，直接吃水果即可。水果糖通常使用大量果糖，如果添加維生素，也只是微量。

起司口味餅乾

這類餅乾通常頗鹹，所以鈉含量很高。消費者可以選擇全穀類的蘇打餅乾，搭配一小片低脂起司。

純果汁冰棒

使用純果汁製造的冰棒聽起來比較健康，但其中的纖維質含量往往與天然水果天差地遠。有些純果汁冰棒還是會額外加糖。不妨把水果冰起來，直接吃冰涼口感的水果就好。

美式起司

美式起司添加物比較多，飽和脂肪高，起司的純度較低。消費者還是應留意成份標示，選擇添加物最少，飽和脂肪較低的起司比較理想。

北市聯合醫院營養師詹雅涵指出，加工零食的鈉含量多半較高，民眾宜留意避免過量。

* 資料來源：輯自〈台灣新生報〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

