

# 高熱量飲料小心越喝越胖！

冬天手腳冰冷的時候，拿一包沖泡飲熱呼呼的喝下，真是一大享受！越來越多堅果飲、穀物飲做成沖泡形式，非常方便的同時，裡面真正的堅果、穀物又有多少呢？

## 事實1：脂肪少、澱粉多

## 事實2：太多精緻糖（和澱粉累加）香料、添加物

以堅果飲為例，為了增加濃稠口感加的是澱粉，而真正的堅果可能不到20%

★ 最佳的做法，還是自己採買「原型」食物回來製作飲品啦！營養師很愛自製 腰果奶、杏仁奶泡成咖啡。

## 上班前買咖啡、冬季還有限量口味

飲料王國的台灣，飲料口味越出越奇特，滿足大家的同時，鮮奶油、糖漿、咖啡調味基底液都是隱藏熱量的來源！今天也幫大家「平均」不同形式的咖啡熱量，分成鮮奶油調味咖啡、風味拿鐵，以及冰沙類（Frapuccino）。

★ 糖、油脂含量，幾乎等於吃了一碗飯配一湯匙的油脂！

### 選飲品訣竅

都在這

<b>居家派</b>	<b>外出派</b>
✓ 看營養標示	✓ 點中杯
✓ 脂肪、飽和脂肪、糖、食品添加物（超過2行不建議）	✓ 糖漿減半
✓ 含全形食物，而非調味劑	✓ 不要奶油
	✓ 分給朋友喝

### 沖泡飲系列

愛注意

三合一咖啡 奶精、糖、 澱粉、香料	堅果飲 脂肪熱量>50% 油脂過量	穀物飲 糖、澱粉、香料

激肥原因 脂肪少、澱粉多，由於加糖調味以及摻了澱粉原料提高飲品濃稠度

### 咖啡店系列

愛注意

風味鮮奶油咖啡	風味拿鐵	冰沙類
大杯 420大卡	280大卡	500大卡
中杯 320大卡	220大卡	350大卡
冰水 40克	34克	70克
脂肪 17.5克	11克	20克

3/4碗飯 + 1匙油      半碗飯 + 2/3匙油      >1碗飯 + 1.2湯匙油