

【營養教育雙週報】~ 遠離食品陷阱 ~

● 潛藏的”高糖”食品

1. **原味優酪乳**：市售優酪乳不論調味或原味，其實除了水、奶粉、生乳等外，還加了蔗糖、香料、果膠等多種成分。
2. **百分百果汁**：果汁本身就含有果糖，市售濃縮還原果汁還可能額外添加糖或人工香料增添風味。
3. **蔬果脆片或果乾**：蔬菜製成蔬果片時多以油炸並加上大量的鹽、糖調味，以呈現酥脆美味口感；果乾原味則通常過酸，製作時常額外添加糖，因此蔬果脆片或果乾不可用來取代新鮮蔬果。



● 潛藏的”高鈉”食品

1. **麵條**：麵條製程中加鹽可以讓口感更Q彈，尤其是愈細的麵加的鹽巴愈多。
2. **白吐司**：製作時添加的奶油鈉含量極高，所以連帶有影響白土司的鈉含量。
3. **運動飲料**：雖然喝起來是甜甜的，但這是讓運動後留失鈉的可以快速補充的飲品，所以每100毫升約有41毫克的鈉。
4. **火鍋湯頭**：火鍋中常加入海鮮讓湯頭更顯美味，這時若額外再添加鹽分，肯定會讓鈉含量破表。



● 潛藏的”高油”食品

1. **碎肉製品**：如**貢丸、鍋貼、水餃**等，雖然看似分量不多，但餡料中可能會添加較高比率的肥肉，使成品口感佳、更多汁，所以脂肪含量會比較高。
2. **勾芡類**：如**燴飯、羹麵、濃湯**等，經過勾芡後淋在飯上，會讓湯汁完全吸附在飯中，高湯中的油脂當然也就照單全收進入身體。
3. **醬料**：如**沙茶醬、千島醬**等，都是用大量的雞蛋與油脂調製而成，沙茶醬的製作更需要好幾倍的油脂炒作。
4. **簡餐**：**炒飯、炒麵**等，這類的通常要加上好多油，但這些油脂完全包覆在飯粒上面，等於把所有的油脂都吃下肚。

