



## 新甜食風潮 甜點無負擔

2017-03-12 記者 黃佳俐 文



在悠閒的午後享受下午茶，對世界各地的許多人來說，都是生活中的小確幸。甜點可以滿足味蕾、療癒人心，然而甜點的高熱量讓人有罪惡感，陷入與內心矛盾的拉扯。近年世界上興起主打健康和低熱量甜食的风潮，愈來愈多人注重糕點成分，只要選擇對的甜點、適時控制飲食，甜點不再會造成身體很大的負擔。



近年吹起健康甜食風潮，兼顧美味和健康的甜點成為人們心中首選。(圖片來源/單·田十)

### 甜食當前 觀念改變

在大眾既定印象中，甜食往往和「飯後甜點」、「餐後上」等詞脫不了關係，人們認為吃完主餐再吃甜點是理所當然。然而隨著時代改變，漫步街頭，滿街咖啡廳映入眼簾，許多人願意花一個下午的時間好好享受甜點，甜點躍升為餐點的主角，甚至成為正餐。

由於甜點愈發受到重視，人們意識到甜點對健康造成的威脅，飲料選擇無糖或微糖、將蛋糕上的奶油刮掉等，對許多人而言似乎變得習以為常。「大紀元」2015年「甜蜜的敵人 法國風行無糖飲食」報導中提到，世界衛生組織建議每人每日攝取糖分以不超過每日總熱量的百分之十為原則，更理想的狀態是降到百分之五。如果長期攝取過量糖分，會對健康造成很大的傷害，容易有糖尿病和肥胖等症狀。此外，甜品裡的奶油含有反式脂肪酸和飽和脂肪酸，這些脂肪酸易造成血管阻塞，增加心血管疾病風險。

享用甜點的同時，人們希望減少對身體的負擔，便逐漸以既能擁有吃甜點的幸福、也能保持身體健康為目標，追求兩者間的平衡，開始甜食的改良。

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 教育問題 台美教育兩樣情
- 洪水將至 改變刻不容緩
- 平凡卻不簡單 勇敢逐夢
- 新甜食風潮 甜點無負擔

#### 總編輯的話 / 沈慶柔



本期喀報為259期，以「購物世代來臨 電商浪潮正起」為主題，探討電商的經營模式與趨勢。另有多篇文章深入剖析教育與文化相關議題，提供讀者更多元的思考角度。

#### 本期頭題王 / 彭書耘



矛盾特質的集大成，興趣使然的少女，有很多不切實際的夢想需要被打破但大概不是現在（不過要多吃青菜水果）

#### 本期疾速王 / 邱琨皓



我們到底是活了365天 還是活一天重複364次

#### 本期熱門排行



購物世代來臨 電商正夯  
彭書耘 / 文化現象



耍玩新馬戲  
涂湘鈴 / 文化現象



明日教育 讓人才贏在未來  
韓舒容 / 書評



台灣電視劇 現狀與困境  
李瑞彥 / 文化現象



TNVR 流浪動物解方  
劉以寧 / 社會議題



人們對飲料和蛋糕上的鮮奶油有所取捨。(圖片來源/星巴克)

## 慎選食材 甜點可以很健康

「糖、油、澱粉」為甜點主要成分，卻也是造成糖尿病和心血管疾病的主因，在強調健康、低熱量的飲食風潮下，專業人士開始思考糖、油、澱粉等調味品或食材的必要性，以及是否可用其他具相似效果的材料取代。

歐洲人喜愛甜食、喜歡喝下午茶眾所皆知，根據「台灣醒報」2014年「與美味並存 甜點也可以健康」一文，歐洲國家是第一波吹起健康烘焙風潮的地區。用天然的蔗糖和菊苣等植物纖維取代原先使用的砂糖，並以橄欖油、葡萄籽油和可可脂等天然植物油依比例替換奶油和豬油等高熱量油脂。選擇植物纖維製成的甜味調味料，從蔬菜、瓜果和穀類攝取天然糖分，並少吃動物性脂肪，做到慎選食材，即可減輕甜食對身體的負擔。

健康甜食觀念盛行，在台灣亦有許多人關注此風潮。「康健雜誌」178期「想減肥就不能吃甜點？無奶油手作點心大公開」中，糕點烘焙師王安琪舉例，製作布朗尼時，以板豆腐代替奶油、用柳橙原汁增加甜味、五穀雜糧粉替換精緻麵粉，不但能增添新口感，還可以增加纖維含量。

製作甜點時，若能多下功夫比較食材的健康和營養程度，選擇天然食材，並將蔬菜、瓜果、穀類等植物製成的調味品列為優先考量，甜點便能擺脫高熱量和肥胖的刻板印象。

## 無糖甜點 無糖嗎

現在市面上販售許多標榜「無糖」的甜點，消費者看見時便會告訴自己「吃了不會胖」，買的開心也吃的安心，然而這些甜點真的無糖嗎？吃了真的不會胖嗎？

僅僅標示無糖的甜點，並不代表低熱量。首先，無糖甜點大部分並非真的無糖，即使已經將糖分降至最低，蛋糕的餡料、裝飾水果等依然含有糖分，因此不太可能做到完全無糖。此外，糖分和熱量來源管道很多，除了糖，油脂和澱粉等也會使血糖上升，造成體重增加，因此無糖甜點並不會變胖。

根據「康健雜誌」99期「糖尿病人的甜食派對」一文，台大醫院營養師彭惠鈺表示，不論糖分的來源是「含醣食物」或「含糖食物」，只要每日糖分攝取總量與建議量相同，即可利用分配各項食物量的多寡，達到控制糖分的效果。

市面販售的甜點，要做到完全無糖較難，然而只要注意每天攝取的糖量，控制在正常範圍內，糖尿病人也能享受甜點。最普遍的方式之一，即是在製作甜點時，使用「代糖」和「人工甜味劑」獲得甜味，如阿斯巴甜、糖精、木糖醇等。調味過程中，只需加入少量代糖和人工甜味劑，即可達到和傳統糖類一樣的味覺效果，對血糖的影響也比較低，因此被廣泛應用在糖尿病人的飲食中。

## 零罪惡感 健康甜點店

隨著人們對健康飲食要求愈來愈高，許多甜點店也順應潮流趨勢，開始賣起主打健康、營養的飲

料和糕點。這類型甜點店，主要販售莓果和茶類口味的甜點，莓果和茶不但天然、熱量低，抗老化的作用更是深受人們喜愛。因此這類主打健康的甜點店，雖然價格稍貴，然而價值卻能被消費者看見，吸引死忠顧客。



許多店推出健康營養的天然甜點，吸引顧客上門。(圖片來源/Purplehood)

健康甜點滿足人們喜愛甜食，卻又不想失去健康和身材的矛盾，讓消費者不必在兩者中做抉擇，內心不需再上演拉鋸戰。近年全球吹起健康甜食風潮，買賣雙方皆意識到甜點對健康造成的危害，因此賣家推出天然、營養的產品，消費者在大快朵頤前，也會有所顧慮，選擇適合自己的甜點。品嚐甜食前，若能注意食材成分，並適時控制熱量攝取，甜食將不再使身體無法負荷，人們才能夠安心享用美味。



#### 實況遊戲 商機與爭議

實況遊戲潮流興起，改變了遊戲產業，吸引大量商機但同時也隱藏了些許疑慮。

#### 平凡卻不簡單 勇敢逐夢



評論2016年秋季日劇《校對女王》。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2017 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0