

吃零食不怕胖

文·江欣樺

最近有位零食業者跟我聊，他說一到假日時，零食的營業額是平日的三倍，這讓我聯想到營養課堂所談到的「假日症候群」。

要「減糖」，也要「減醣」

隨著上班族星期一到五的辛勞，凡事都靠「忍著點」過活，玩忍著點、吃忍著點、加班也忍著點，所有的辛勞一到假期全然釋放，該玩的玩、該吃的吃，逐漸地把食慾擴大成食癮，到了無法自拔的程度，對糖的愛好、對加工品的不捨、對零食的狂嗑。直到我看到一則日本新飲食推廣，茅塞頓開，零食不是不能吃，而是要挑對吃。

不久之前，看到一種新飲食方法在日本蔓延，是由日本糖尿病專科醫師山田悟所提倡的減醣飲食。一般認知的「減糖」飲食，是指砂糖、果糖、蜂蜜等這些額外添加於食品來提高風味的糖類，應減少使用，因為過多的糖會讓導致代謝方面的疾病。但山田悟醫師所提倡的觀念不只是「減糖」，還得講究「減醣」，這個「醣」即碳水化合物，包括：米飯、麵條、麵包、中西式糕點，所以適當減少碳水化合物的攝取是必要的。

不管什麼食物，都會有造成人體肥胖的地雷區；能躲過地雷區的食物就是好食物，零食也是一樣。如果食物有靈魂，如何讓食物跟「減醣」發生點親密關係呢？將零食裡的碳水化合物含量降低、製作麵條時加入纖維素來減少醣份的比例等等，就可以減少澱粉的攝取量。在國外，食品的外盒會清楚標示減少多少醣份百分比的圖騰，而在台灣似乎尚未這麼做，必須用肉眼來選擇好的食物以及好的零食。

聰明挑選健康零食

以下提供幾點訣竅供參考：

一、零食的本質

1、糖的選擇：零食中所添加的糖份，能夠避免則避免。一杯全糖手搖飲料的熱量相當於一碗飯的熱量。吃飯是必須的，但零食的糖能免則免。為了克服我們的人性，可以運用逐次遞減的方式進行：嗜糖→少糖→厭糖。

2、醣的選擇：在攝取澱粉類零食時，可以選擇原型食物，因為原型食物存在許多抗性澱粉元素。譬如：地瓜裡面有纖維，把同體積的地瓜與夜市裡的炸地瓜球相比的話，原

型地瓜不僅熱量低許多，醣份也相對低，更別說其他在烹調時加入的油脂。再舉果汁為例，果汁經常也是零食的取代品；水果含有豐富纖維，如果把打成汁就得注意醣份的攝取以及熱量。所以在家自製蔬果汁時，應該掌握以蔬菜為主、水果為輔的原則，最好的比例是蔬菜70%：水果30%，且不額外加糖，才是一杯真正健康的蔬果汁。

二、零食的類型

以堅果、黑巧克力、水果這類的食物當零食，比在超商看得到的零食還要優。

1、堅果：選擇不調味、不油炸的風味。堅果內含豐富的維生素E、不飽和脂肪酸、纖維，可緩慢胃的排空速度，容易有飽足感，其營養又不在話下，是很好的零食選擇。但是由於堅果的熱量非常高，請慢慢品嚐，以免瞬間熱量暴增。

2、黑巧克力：推薦最好是可可含量70%以上，一方面有較多的抗氧化力；另一面因為提高了可可的比例，讓其他的添加物比例含量減少，而甜度自然就不會那麼高。不過還是得適量食用，每日三至四小片是不錯的選擇。

3、水果：水果是擁有飽足感的零食，且含有甜美的風味及飽滿的纖維。水果中的三聖品是芭樂、番茄及蘋果，營養豐富、纖維也多，而且價格較穩定，是不錯的選擇。一次食用以一份為主就好（一份約2/3碗量）。

三、零食的調味

現在的零食為了滿足味蕾的奢求，大量在舌尖上開發鹹味、鮮味、辣味，好讓我們陷入味覺上癮的迴圈裡。所以找回自然的味道是最真切的，例如：優格就吃無調味的優

格，坊間銷售的草莓優格並不是來自新鮮草莓，而是草莓果醬調製的。又比如：調味牛奶，除了牛奶本身以外都是添加物。好多的例如、再多的舉例，都僅僅是為了提醒您「回到原始的味道」。

四、控制零食小秘訣

1、找出根本訊息

零食偶而吃無妨，但一吃零食就無法自拔且量大的人，需注意很有可能是因為三餐不定時，導致常有低血糖的狀況，吃了零食立即好轉。所以根本原因是三餐不定時，才致使的零食過量。如果突然想減重了，大多不是了解減重對健康的重要，而是戀愛了！

2、把盤子縮小

不求量多，在乎精緻，用食器的容量來管理食慾。

3、保持口腔清晰

對於有潔癖的人來說，睡前刷牙後便不愛進食，所以不妨提早刷牙，好控制晚上不攝取零食。

4、關閉電視

娛樂時間最適合搭配零食了，像是看電影配爆米花、看煙火配烤肉、看韓劇配鹽酥雞……，所以不知不覺吃進大量的零食，這是我們最常忽略的致命傷喔！❤

作者簡介

江欣樺

現任：營養師輕食 創始人

中廣電台FM93.3 客座營養師

大學校園減重策劃 講師

APDA亞太營養師培訓講師