

低糖高纖點心～輕鬆做、健康吃

文／營養師 曾秀琴

19

衛教叮嚀

夏天的時候，大家為了降溫消暑，手搖飲料或甜食冰品是不是吃了不少呢？目前市售的點心中，為了要讓消費者覺得吃起來美味，往往也都添加了不少的糖分及人工添加物，一整個夏天這麼吃下來，雖然短暫的獲得了消暑效果，但也無形中吃進了不少對身體造成負擔的物質，實在不宜。迎接涼爽的秋天，以下分享兩道在家也能輕鬆自製的點心及飲品給大家，製作

方法及需要器具簡單不複雜，所需準備材料也都是市面上很容易就能購得的，非常適合全家大小一起同歡完成，只要花一點點小巧思，就能在家自製出健康美味的甜點喔。

吃膩了果凍、布丁等含糖量較高又容易膩口的點心了嗎，那不妨換換口味，來試試口感更為清爽且營養價值更高的鮮奶雪花糕吧~~~

◆鈣多多雪花糕◆

★準備材料：

1. 鮮奶/ 580 cc
2. 玉米粉/ 70公克
3. 白沙糖/ 25公克
4. 花生粉、芝麻粉/適量(口味沾粉可以隨個人喜好自行變化)

★製作方法：

1. 取200ml鮮奶加入70g玉米粉中拌勻。
2. 將砂糖25g+剩餘的鮮奶380ml煮至糖融化慢慢倒入作法1後拌勻煮至濃稠後即可關火。
3. 倒入模型冷卻30分鐘後再冷藏30分鐘。

★營養師的健康叮嚀：

根據民國100年國人膳食營養參考攝取量建議，19歲以上成人每日足夠鈣攝取量為1000毫克，大家若要多補鈣存骨本，除了一天可飲用1.5-2杯乳品外，還要記的應養成以下習慣：

1. 建立良好生活習慣及作息正常，避免抽菸、喝酒、少熬夜。
2. 多攝取高鈣食物(包括起司、黑芝麻、小魚干、傳統豆腐、髮菜、深綠色蔬菜等)。

4. 冷藏成型後取出切小塊，再沾取花生粉或芝麻粉即可食用。



此配方為減糖配方，口感上吃起來更為清爽不膩口，雪花糕主要成分為牛奶，富含鈣質，且容易被人體吸收，對骨骼保健非常重要。想多增加鈣含量攝取不妨嘗試看看這道點心喔。

3. 適當的日曬有助於體內維生素D的製造，幫助體內鈣質的吸收。
4. 規律並持續地運動，可強化肌肉和骨骼，減緩骨質流失速率。
5. 避免過度攝取咖啡因及高鹽食物。
6. 乳糖不耐症者可以少量漸進式的方法攝取乳品，或將乳品與其他食物一起進食，可減緩乳糖不耐的症狀。
7. 素食者可以選用含鈣豐富的蔬菜和黃豆類，如小方豆干、干絲、黃豆、豆皮等。

資料來源：衛生福利部國民健康署

忙了一上午，午後最適合來一杯透心涼的飲料了，這時候來杯天然蔬果攪打而成的綠拿鐵再適合不過了。綠拿鐵含有多少種維生素及礦物質，營養價值高，同時也

能增加纖維攝取量，幫助身體維持正常代謝、促進腸道蠕動、排除體內廢物，好喝美味不發胖。

◆高纖綠拿鐵◆

★準備材料：

1. 青江菜/ 50克(汆燙後約1/4碗)
2. 凤梨/ 100克(飯碗約8分滿量)
3. 蘋果/ 1/4顆
4. 綜合堅果/ 1大匙
5. 水 / 約150c.c.

(※以上約為1杯350cc量，可提供約3.5g膳食纖維)

★製作方法：

1. 將青江菜洗淨，放入滾水中，汆燙30秒撈起，放涼備用。
2. 將鳳梨、蘋果洗淨，切小塊備用。
3. 將所有食材放入果汁機攪打成汁最後加入冰塊即可飲用。

★營養師的健康叮嚀：

國人的膳食纖維建議攝取量為25-35公克/天，根據台灣癌症基金會統計，90%以上國人膳食纖維都攝取不足，(男生平均每天攝取的膳食纖維13.7g，女生平均14g)。

攝取足夠膳食纖維最佳的方法，日常食物中可以胚芽米或糙米來代替精



綠拿鐵搭配基礎原則 = 蔬菜 + 水果 + 水(+ 配角 - 例如堅果，可依個人喜好添加)

綠拿鐵的蔬果比例，建議可以「蔬菜3：水果7」作為搭配比例。蔬菜的部分主要以綠色蔬菜為主，例如青江菜、菠菜、綠花椰等都是不錯的選擇；至於水果，則可選擇較常見的蘋果、香蕉、鳳梨、奇異果等水果，風味口感都很不錯。

白米：以雜糧稀飯或地瓜稀飯來取代白稀飯，或以全麥麵包來代替白土司，豆類及未加工的豆製品、糙米、全麥製品、地瓜、芋頭等，也都是豐富的膳食纖維來源。此外，需每天至少攝取5份的蔬菜水果（3蔬2果），若喝新鮮果汁時，也請不要把果渣過濾掉，以保留豐富的膳食纖維。

資料來源：衛生福利部國民健康署