

Q6：嘴饞想吃零食卻又怕胖怎麼辦？

A6：健康零食聰明選

隨著時代的進步市面上有許多高油、高糖、高鹽或高熱量之零食可提供給人體心理上的需求以滿足口腹之慾或增進社交功能等，但它們並不是人體生理所必需的食品，且若長期攝取可能會造成肥胖與增加慢性疾病的發生。

理想的點心或零食，除了可以提供適當的熱量外，亦可提供部分之營養素以彌補正餐的不足，因此可根據衛生福利部公告之校園飲品及點心販售範圍之建議，飲品及點心食品一份供應量之熱量應在 250 大卡以下，其中由脂肪所提供之熱量應在 30% 以下（但鮮乳、保久乳、蛋及豆漿得不受上述脂肪熱量比例限制）；添加糖類所提供之熱量應在 10% 以下（但優酪乳、豆漿之添加糖量得占總熱量之百分之三十以下）；鈉含量應在 400 毫克以下；校園烘焙食品（麵包、餅乾、米製品）油及糖所提供熱量之總和不得超過總熱量之 40%，且油、糖個別所占之熱量亦不得超過總熱量之 30%；飽和脂肪所提供之熱量應在 10% 以下、反式脂肪酸應為 0。

範例：一份零食之熱量應在 250 大卡以下

|      |         |                             |
|------|---------|-----------------------------|
| 脂肪   | 8.5 克以下 | 鮮乳、保久乳、蛋及豆漿不受<br>上述脂肪熱量比例限制 |
| 飽和脂肪 | 2.5 克以下 |                             |
| 添加糖  | 6 克以下   | 優酪乳、豆漿 18 克以下               |

➤ 建議搭配：

1. 吃冰時，選擇無糖的愛玉及仙草等低熱量的配料。
2. 無糖燕麥或穀片搭配牛奶、豆漿等，加上堅果種子（一塑膠湯匙）做為配料。
3. 全麥麵包、蘇打餅乾搭配無額外添加糖的果汁。
4. 避免選擇洋芋片等高油、高糖與高鹽的零食。

（資料來源：衛生福利部國民健康署－校園周邊健康飲食輔導示範計畫）