



撰文◎營養室營養師 陳君茹

## 百香甜橙氣泡飲

隨著天氣漸漸炎熱，想來杯冰涼的飲料解暑，卻又擔心外面買的飲料添加太多的精緻糖，而一般帶有酸味的水果類飲品，店家為了減低入口酸味、滿足消費者喜好，反而添加更多的糖去平衡酸味，大多又不能調整甜度，過量頻繁地飲用不僅容易使體重增加，過量的糖會變成油脂堆積在肝臟，還容易蛀牙，造成身體的負擔。



這次介紹的飲品，可以簡單快速準備。利用無糖氣泡水入口獨特、刺激的口感，搭配水果混和其中呈現自然酸甜味，一口飲下帶來瞬間的清涼感，既能帶走夏日的熱氣，又能避免喝下過多的負擔。特別要注意即使是酸性水果，本身仍帶有糖分，不宜過量攝取，糖尿病病人飲用建議與正餐至少間隔一個小時，並計算至整日可食用的醣類分量中。



### 【材料】（單位：一人份）

1. 百香果一顆
2. 甜橙一顆
3. 瓶裝氣泡水適量
4. 冰塊適量

### 【做法】

- ① 將百香果洗淨，切開上方三分之一到四分之一處，將果肉挖出於杯中。
- ② 將甜橙洗淨，切除頭尾，將甜橙立起沿著果肉將皮去除後，再沿著果肉兩旁白膜切下取出果肉放於杯中。
- ③ 怕酸則可倒入蜂蜜十公克或使用適量代糖取代，平衡些許果酸味。
- ④ 杯子裝滿冰塊，倒入氣泡水蓋過冰塊。
- ⑤ 最後可利用薄荷葉或切片甜橙或切片檸檬做裝飾，充分攪拌後即可飲用。

### 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	50.0
蛋白質(公克)	1.5
脂質(公克)	1.3
碳水化合物(公克)	11.0
膳食纖維(公克)	3.6

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化本館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414  
新北市三峽區復興路399號社區醫學部。