鮮果果凍

撰文◎營養室營養師　莊芷彤

炙熱的夏天，總想要吃一些冰品，但市售的果凍、冰淇淋、冰棒，糖量過高，吃多了體重容易增加，市售甜品也加了許多添加物，例如色素、乳化劑等，心裡總是不放心。尤其對於孩童，父母希望提供天然又健康的餐點，所以可以自己動手做果凍，使用天然的水果，加上寒天粉，沒有添加任何的化學物質。同時營養師選擇赤藻糖醇取代白砂糖，赤藻糖醇是天然的代糖，幾乎沒有熱量，亦不影響血糖，糖尿病友食用後不會讓血糖上升，孩童食用不會讓體重增加，比起市售果凍來說，不會造成身體負擔喔！

【材料】

① 去皮奇異果100公克
② 開水100公克
③ 寒天粉1公克
④ 赤藻糖醇3公克

【做法】

① 奇異果削皮切成丁狀。
② 加入100公克的開水和赤藻糖醇，用果汁機或攪拌棒打成果汁。
③ 果汁加熱至微沸騰後轉小火。
④ 再加入1公克的寒天粉，邊煮邊攪拌，讓寒天粉融化於果汁中。
⑤ 之後迅速關閉爐火。
⑥ 放涼後倒入容器即完成。

營養成分分析　一人份

熱量(大卡)	60
醣類(公克)	15
蛋白質(公克)	0
脂肪（公克）	0

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、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：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414新北市三峽區復興路399號社區醫學部。