飲料怎麼喝不會胖？

夏天吃東西，想配個喝的來解渴一下嗎？放眼望去都是含糖、高熱量的飲料，這都是身體的負擔，但是吃飯總是想搭配個飲料，該怎麼挑呢？營養師分析 3 項選飲料的重點，讓你可以解渴又能幫助減肥！

1. 無添加糖最重要，避免攝取多餘熱量

首先，飲料最重要的就是選低熱量、低糖，甚至是無糖！糖是空熱量食物，且容易造成身體負擔，所以第一個就是要去除糖的威脅！

以世界衛生組織的建議，我們一天攝取的精緻糖要少於 10%，但隨便一罐含糖飲料都可能超過 10%總熱量，而全糖珍奶的熱量就可能破 500 大卡以上，相當於我們吃的半個便當，多喝一杯全糖飲料就約等於多吃了半個便當， 怎麼可能輕鬆達到熱量控制呢？

所以我們平常挑選飲料時，最重要的就是找**無糖飲品**，在超級市場／便利店可以直接翻到食品後面的標示，找尋沒有添加精緻糖類的飲品，只要做對這件事，就能讓我們挑選的飲料大加分！

2. 每天喝杯高纖牛奶和豆漿，補充蛋白質，幫助飲食控制！

近幾年上健身房成了全民運動，運動族群更要注意平時所選的飲料，如果我們正在減脂階段，除了少糖、無糖的原則，蛋白質更是重點，蛋白質可以防止我們肌肉流失，幫助我們維持代謝，讓運動效果加分，日常生活中含有蛋白質的飲品就屬豆漿和牛奶最好獲得。

而牛奶屬乳品類，常被我們忽略，但其中含有的乳清蛋白、酪蛋白、鈣和維生素 D 等營養對我們都非常重要！

因此營養師建議平日餐食搭配的飲料可以改成高纖牛奶或豆漿，提高蛋白質，同時也增加飽足感，也能取代掉原本喝含糖飲料的習慣。

3. 吃夠膳食纖維，調整菌叢幫助代謝，增加飽足感

餐前喝一罐高纖豆漿會增加飽足感，降低食慾，達到熱量控制的目的，同時補充膳食纖維可促進新陳代謝而達到熱量控制。市面也有高纖牛奶推出，很適合想輕鬆維持營養與體態的上班族來做飲食控制。

膳食纖維，是人體重要卻也容易缺乏的營養素之一。餐食中有足夠的膳食纖維可以幫助維持飽足感，降低食慾，管控好熱量攝取！ 不僅如此，膳食纖維透過腸道微生物生成短鏈脂肪酸，促進脂肪代謝！因此攝取足夠的膳食纖維正是維持身材的另一大重點！

膳食纖維非常重要，但現代人外食狀況多，膳食纖維較難攝取足夠，所以想買飲料的時候，建議可以挑選纖維添加的健康飲料，市面上有許多添加膳食纖維的飲品，像是高纖牛奶、高纖豆漿、含纖氣泡水和綠茶等，都是我們補充膳食纖維的好方法！

營養師建議，用營養價值高，含有豐富蛋白質和膳食纖維的飲品，替換掉不好的含糖飲料，在早上、下午最容易喝飲料的時候，選擇一杯高纖牛奶加一杯高纖豆漿的補充方式，是同時獲得蛋白質和膳食纖維的好方法，也能讓飽足感持續，不用擔心肚子餓失控，幫助我們維持身材！