

# 蔬果脆片美味可口 熱量「油」夠高

## 109年8月份消費者保護

蔬果脆片。主打以蔬果的原型製作，用低溫方式加工，留住蔬果內的膳食纖維，吃起來美味又健康，但這是真的嗎？實際調查後卻發現，這類的零食，加工過程九成以上加入大量的油，並且還得另外加糖加鹽調味，裡頭的確有膳食纖維，但維生素等等營養質，經過加熱，已經大量消耗，專家建議，千萬不要勿以為那就是蔬果。

它的原料雖然是蔬菜水果，但以香蕉為例100公克當中，熱量91大卡只有0.2公克的油脂，但是變成香蕉脆片之後，熱量飆升5倍455大卡，其中光是脂肪，就有17克飆升85倍，占了總熱量的1/3。其實目前市售脆片，主要有兩種方式脫水，一種是將蔬果放進油中，在真空而且80.90度的溫度下，讓水分迅速蒸發，另一種則是低溫烘焙，也就是烘乾，但是製作過程中，仍然要加入油，否則就做不出酥脆口感。而且脆片的熱量不只是油，看看香蕉乾燥前後的體積，脆片小了不只一號，實際測量，一根香蕉大約140公克，其中75%是水分，被脫去後，實際能做成脆片的是35克，換算下來一包香蕉脆片，就含有3根香蕉的糖份。

專家提醒，蔬果脆片還是含有一定的膳食纖維，但是維生素CB群以及抗氧化植化素，只要40度以上就會被破壞，營養價值有限，真要吃還是要挑油脂熱量相對較低的產品，脆片完全無法取代真正蔬果，所謂的天然健康只是噱頭話術，小心看不見的製作過程危及你的健康。

資料來源：<https://news.cts.com.tw/cts/life/202006/202006172004172.html>