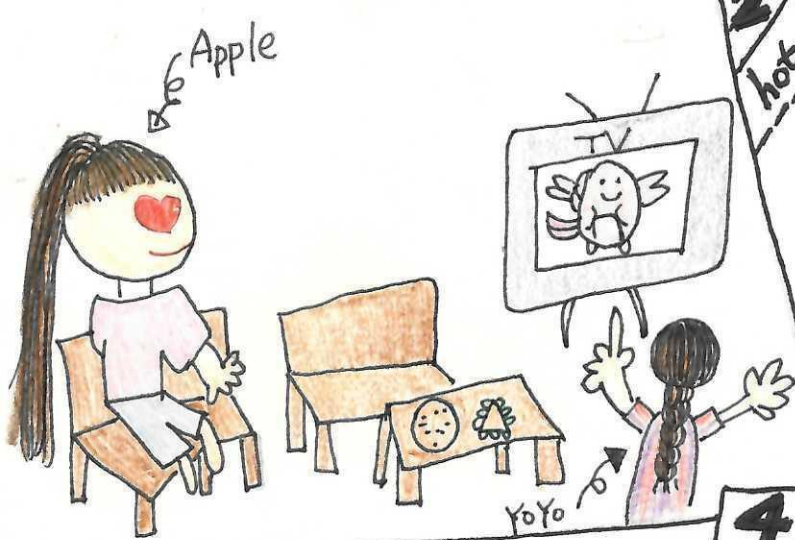


打造

健康飲品

1



2 hot day



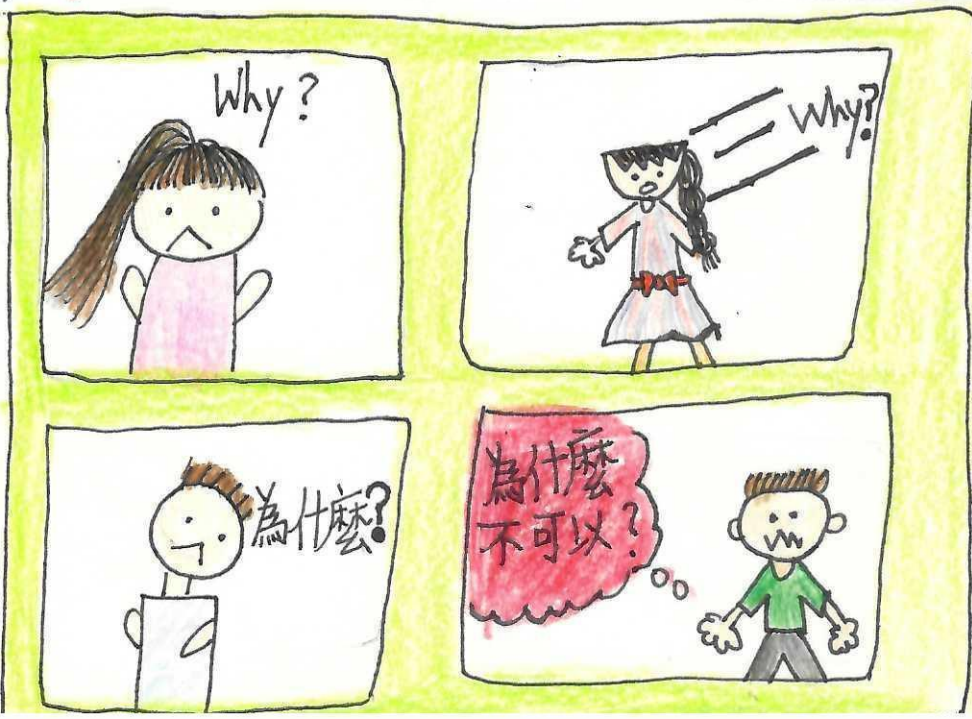
3



4



5



奶茶榮登 外送第一名!

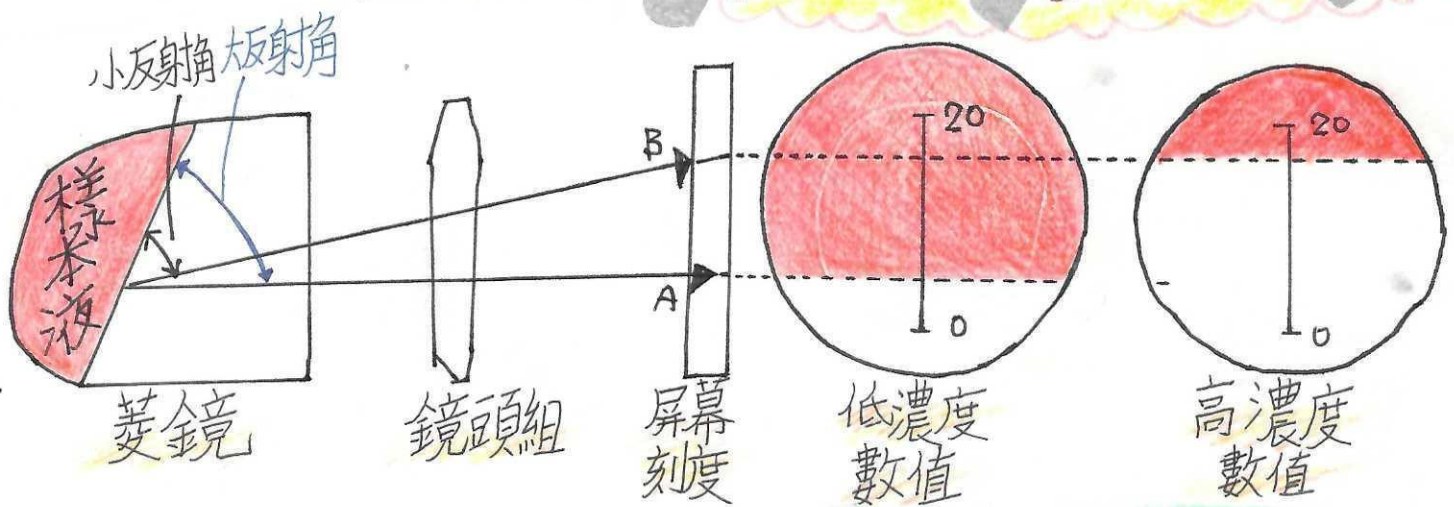


世界衛生組織正研擬每日糖的攝取建議量由10%下修至5%
一天只要攝取一杯500ml的半糖飲料就可能超量，建議平常以白開水或自備無糖茶飲取代含糖飲料，若仍想喝含糖料可用一些替代方法。(引用自臺大醫院-健康電子報。)

我們一起來打造

健康飲品吧!

糖度計原理

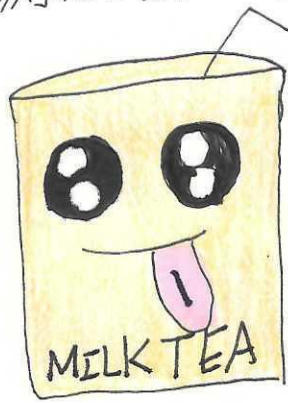
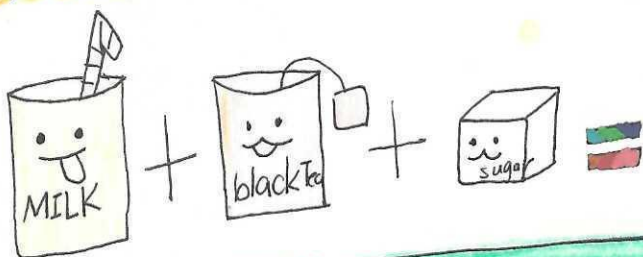


手持式糖度計法(Brix): 糖類溶在水中時具有旋光性, 能使穿透糖水的光線偏折, 糖的濃度與光線偏折的程度有關。

手持式糖度計就是利用光線偏折的程度, 與不同濃度的蔗糖水溶液的數值進行比較, 推估出大概的含糖量, 測定單位為Bx, 代表每100公克的水中含溶解的蔗糖有幾克。

- 甜度屬主觀感受, 沒有絕對的測量方法, 只能測量相對值。
- 糖度計測量得的數據只能作為一個推測糖含量的參考, 不能代表實際的糖含量。

奶茶成份: 奶, 紅茶和糖



奶茶

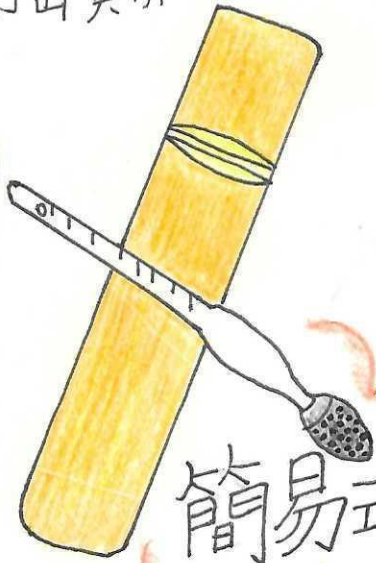


實驗器材

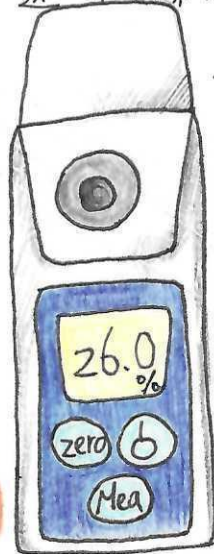
底端有許多小鉛球，
利用固定的重量與被測
液體浮力到達的平衡來
測出實際糖度。

廣泛使用，
更人性化的操作介面，
具有自動溫度補償功能，
比傳統手持折射儀更加快
速、準確和清晰。

通過測量水溶液
的折射率來測量其濃度
的儀器。



簡易式



數位式



手持式

實驗對象

50嵐^A



清心福全龜記^B



麥香白錫蘭奶茶^D



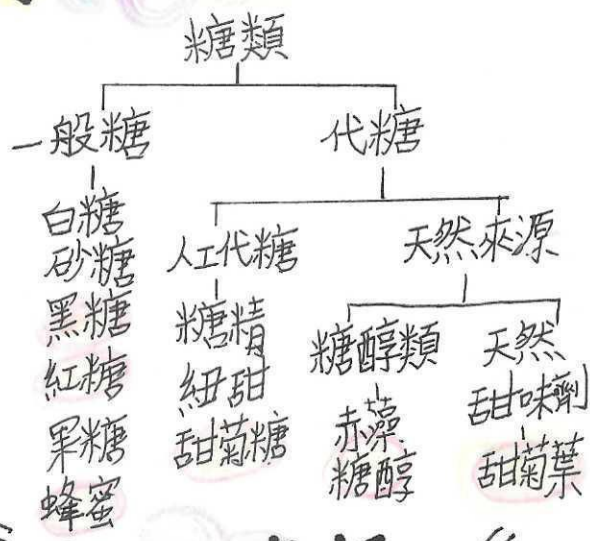
尋找健康甜

飲品	A					B					C					D	E
	全	少	半	微	無	全	少	半	微	無	全	少	半	微	無		
糖量	100%	70%	50%	25%	0%	80%	50%	20%	0%	100%	80%	50%	30%	0%			
簡易式	8	7	5	6	4	7	7	5	4	6	6	6	5	3	5	4	
手持式	49	49	49	48	48	49	49	49	48	48	48	48	48	48	48	48	
數位式	19.6	14.3	13.4	12.6	11.5	18.6	15.2	13.4	7.4	14.9	12.9	12.1	11.1	8.3	9.9	8.1	

手持式糖度計測量結果相差不大，食品通常許多不同成分共同組成，這些成份也可能會使光線折射，而實驗的奶茶添加不少奶精。

除了會影響光線折射率，恐也會使糖度計的讀數偏高，無法反應實際糖含量，所以手持式糖度計檢驗奶茶含糖量的方式可能不恰當，故後續實驗將採用簡易式或數位式進行。

尋找健康糖



	簡易式	數位	色香味	排名
紅糖	4.5	15.0	顏色深，較黑糖甜	
黑糖	6.5	15.2	淡淡的味道	
蜂蜜	6	17.4	糖漿味，蜜蜂	2nd
甜菊葉	5	15.3	草味，淡淡的甜味	
甜菊糖	5.5	17.5	粉末狀，苦苦的	1st
赤藻糖	7	18.9	粉末狀，酸酸的	

尋找健康奶

低脂鮮乳 103kcal
 乳品類
 富含鈣質
 VitB2
 碳水 12g
 蛋白質 7.4g
 脂質 3.1g

無糖豆奶 84kcal
 豆魚肉類
 高蛋白質
 較多纖維
 碳水 1.9g
 蛋白質 8.6g
 脂質 4.6g

燕麥奶 106kcal
 全穀類
 高碳水
 B-聚糖
 碳水 19g
 蛋白質 2.4g
 脂質 1.9g

奶球
 雖然好喝，但非乳製品，而且不健康。後續的實驗，只好排除！

奶：茶 = 1:2

	加入無糖紅茶調配	排名
鮮奶	沒有很甜，苦苦的紅茶味很重	3rd
燕麥奶	甜甜的	2nd
豆漿	怪怪的，有點苦苦的	4th
奶精球	奶球的味道很明顯，最甜最好喝，像市售的奶茶	1st

尋找健康茶

<成人> <孕婦> <青少年>



300mg
200mg
100mg
0mg
30mg 240ml 綠茶
32mg 330ml 可樂
205mg 超商大冰拿
130mg 中杯奶茶
272mg 超商大冰美
60mg 300ml 紅茶
6.5-12mg 240ml 玄米茶
100g 黑巧克力

無咖啡因飲品

麥茶, 南非國寶茶, 仙草茶, 決明子茶, 桂圓紅棗茶。

攝取過量



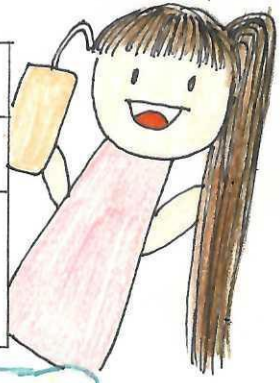
第一輪(茶+奶)

	燕麥茶	鮮奶	豆漿
南非國寶茶	✓	✓ No.1	✓ No.1
決明子茶	✓ No.2	✓ No.2	✓ No.3
麥茶	✓ No.1	✓	✓ No.1
玄米茶	✓ No.3	✓ No.3	X 沒咖啡因
桂圓紅棗茶	X	X	X
仙草茶	X	X	X



第二輪(茶+奶+糖)

	燕麥奶	鮮奶	豆漿
南非國寶茶		Yoyo	
麥茶	Apple Ray Ryan ✓		



麥茶+燕麥奶+甜菊糖
推薦給大家! 🍵

