蘋果日報
二〇一〇年五月五日 星期三

熱量驚人當心變胖
夜市小攤月收百萬

口耳相傳

【專案組／台北報導】讀者爆料，板橋南雅夜市「奶瓶爆米花」標榜以一公升大奶瓶包裝、口感像牛奶糖綿密風靡大台北，吃過的網友在網路部落格分享照片、口耳相傳下，許多人好奇慕名來排隊嘗鮮，竟然得排隊三小時才買得到，《蘋果》將奶瓶爆米花送驗，發現熱量驚人，整瓶爆米花熱量相當於十八碗白飯或是五個排骨便當，得騎單車七小時或慢跑五小時才能消耗，民眾吃太多小心變胖。

對此淡江大學產經系副教授莊孟翰表示，排長龍買爆米花是台灣人好奇心驅使，容易被新花樣吸引所以才有排隊文化，他認為奶瓶爆米花吃完後，奶瓶還可留著裝零錢，有附加價值，讓人有物超所值的感受，而且它是現場調理很「新鮮」，且每人限買四瓶，促銷手法也讓人有搶購的欲望。

排隊人龍長達十米

這家「奶瓶爆米花」攤商在板橋南雅夜市，每日下午五時營業到半夜十二時三十分，不過每天下午四時許就有人排隊搶購，排隊民眾多為年輕學生、情侶，隊伍長達十公尺，相較其他冷清攤位顯得一枝獨秀，記者訪問幾位排隊民眾，他們多表示是上網看部落格轉載奶瓶爆米花食記後，才慕名而來，有排隊民眾還說：「雖然排隊時間可從台北到台中也甘願。」

記者直擊，約十坪的空間擠著三名店員料理，爆米花在烤箱爆出，接著由吹風機烘乾和麥芽糖膏、白砂糖和黃色奶油拌炒後裝入奶瓶，一次能裝滿四瓶，每瓶要價一百三十元，整個製程約十分鐘，而每人至少購買兩瓶以上，因此一出爐便售罄。老闆鍾小姐向《蘋果》表示，奶瓶爆米花非她專利，也沒有註冊，誰都可以跟上游供應商批貨販賣。她還說，每天可賣出近百餘瓶爆米花，日營業額約一至兩萬元，假日人多時可營業至凌晨三時許，記者估計該攤月入近百萬元。

「像飯上加糖一樣」

《蘋果》將奶瓶爆米花與團購熱門的「卡滋卡滋」、「魔菇」及大直美麗華影城的「爆爆羊爆米花」送往SGS（台灣檢驗科技公司）檢驗，結果顯示卡滋卡滋爆米花是每百克五百一十二大卡熱量最高，而美麗華爆爆羊爆米花每百克四百五十三大卡與和魔菇爆米花相同，至於奶瓶爆米花每百克達四百八十大卡，不過奶瓶爆米花內含量為七百八十九克，總熱量高達三千七百八十二大卡居冠，相當於白飯十八碗，便利商店所售排骨便當五個。

台安醫院預防醫學事業部營養師劉怡里表示，爆米花的玉米主成分就是澱粉，爆後加上麥芽糖、奶油「就像飯上加糖一樣」，她不贊成把爆米花當點心多吃，心血管疾病及糖尿病患者恐病情惡化、血管阻塞硬化。

永和耕莘醫院營養師陳雨音說，「兩天不吃飯都平衡不過來」，且糖尿病患吃了血糖易飆高，勤作運動才能消耗熱量，她舉例如爬樓梯兩萬六千階、游泳五千六百公尺，或慢跑八十公里、騎單車一百四十六公里才能消耗奶瓶爆米花的熱量。

動新聞 上網看
www.appledaily.com