



夏日最愛涼浸浸甜品

天氣越來越熱，成人和小朋友會想到吃「凍冰冰」的甜品來幫助降溫。甜品是一種令人又愛又恨的食物，它們普遍高糖、高脂肪量，進食過量也會增加肥胖風險。筆者會談談甜品的營養及如何運用健康飲食原則品嚐甜品。

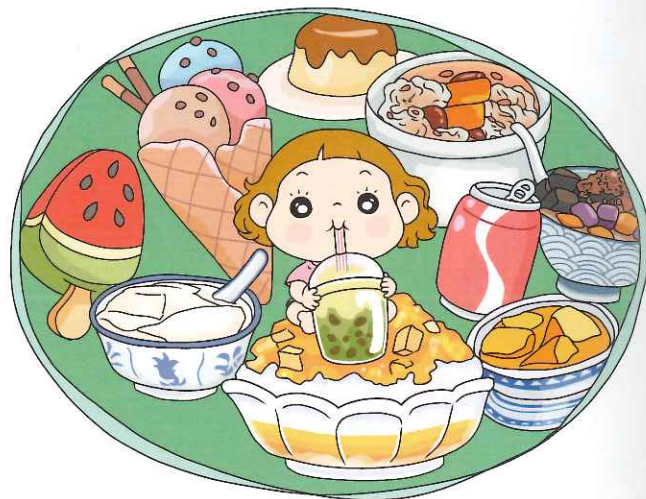
「游離糖」的每天建議攝取量

糖是帶甜味的碳水化合物，在「健康飲食金字塔」中，有些天然食物本身含有若干的糖份，例如奶類含乳糖，水果甚至一些蔬菜亦含不同比例和份量的果糖、葡萄糖、蔗糖等。在實行均衡飲食的原則下，適量進食「健康飲食金字塔」列出的食物種類有助維持人體健康。然而，我們應留意每天攝取多少統稱為「游離糖」的碳水化合物。根據世界衛生組織的定義，「游離糖」包括被人為添加於食品中的糖如葡萄糖、半乳糖、果糖、蔗糖/白砂糖、麥芽糖等，加上天然存在於蜜糖、糖漿和果汁的糖。世界衛生組織於2015年建議兒童及成人每天「游離糖」的攝取上限為一天熱量的10%。以一個成人進食2000千卡膳食為例，每天不宜攝取多於50克的「游離糖」（相等於10粒方糖）；若是3歲的幼童，每天則不宜攝取多於30克的「游離糖」（相等於6粒方糖）。此外，攝取過多「游離糖」會增加蛀牙風險；而且當攝取的熱量多於身體所需，糖會轉化成脂肪儲存於體內，令體重增加，容易造成肥胖。

健康甜品之道

營養師常常呼籲實行「三低二高」飲食，即選擇「低脂肪」、「低糖」、「低鹽」、「高纖」和「高鈣」等含有較高營養價值的食物。其實，我們選擇甜品時亦可採用少甜少油原則，配合纖維量和鈣質較豐富的材料，就可「甜」得有營養。以下是一些實用的飲食技巧幫助大家吃得健康一點：

- **技巧一：**一些甜品如豆腐花、涼粉等的糖漿或紅糖分開呈上或將份量減少，又或者要求走甜，再自行調整甜度，或配以適量水果或代糖取代替糖漿或紅糖。
- **技巧二：**從餐牌中選擇多以新鮮水果、果乾、低脂奶品及較低卡等材料所製成的甜品或糖水。
- **技巧三：**嘗試較健康或自製的甜品，如鮮果乳酪杯、法式雪芭、低脂燕麥曲奇等。



致肥的決定性因素

吃甜品的次數與頻率、進食的份量也是我們值得注意的地方。若果是偶然品嚐甜品一次（一至兩星期一次），或是節慶紀念日慶祝時偶然吃一小件，是較可取的頻率。但如果經常與甜品為伴、飯前飯後便吃甜品，就很大機會過量攝取糖和脂肪，引致肥胖。以一個淺嘗甜品的心態進食，懂得控制甜品的份量，先將正餐份量減少，吃甜品也較不易致肥，不妨參考以下的健康甜品推介。

芒果乳酪雪糕（2人份量）

材料	份量
新鮮芒果（去皮去核）	半個
低脂芒果乳酪或純味乳酪	150 毫升
純黃梅果醬	30 克

工具：攪拌機

做法：

1. 芒果切成小粒，置於冰格急凍，備用。
2. 於攪拌機內放入乳酪及果醬打成漿。
3. 將芒果粒與果漿拌勻，放進容器內冷藏成乳酪雪糕。

營養師貼士：

此食譜以低脂乳酪作為主要材料，相比一般雪糕含較少脂肪，同時乳酪也是鈣質的重要來源，是維持骨骼強健的營養素。SP

參考資料：

1. World Health Organization (2015). Information note about intake of sugars recommended in the WHO guideline for adults and children. [Online] Available from <https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_en.pdf>
2. 基督教聯合那打素社康服務（註冊營養師）編著（2012）。《營養師的輕怡瘦身甜品》。香港：跨版生活圖書出版。