

滋味糖水 如何食得開心 又唔怕攝入 過多糖分？



踏入秋季，天氣明顯乾燥，不少人喜歡飯後進食糖水，既滋味又可滋潤身體，但亦擔心同時攝入過多糖分，影響健康。故相信不少人都想知道，如何能享口福之樂，但又不用擔心會令身體帶來負擔？

6款糖水大比拼

名稱	份量	熱量 (卡路里)	糖分(克)	脂肪(克)
白果腐竹 蛋糖水 	一碗	385	27.3 最高	12
芝麻糊 	一碗	320	27	14.3
噏咋 	一碗	360	27	5.8
杏仁茶 	一碗	313	23	19
花生糊 	一碗	最高 483	22	21.8 最高
芝麻湯圓 	5粒	400	20	19

** 專家建議，女性每日的糖攝取量不多於25克(5粒方糖)，每日脂肪攝取量不應多於15克(3茶匙)

令您食得安心 有妙法！

飯後一碗美味糖水，確實令人滿足。但原來一碗糖水，熱量比一碗白飯還要高（一碗白飯含240卡路里），且屬高糖、高脂食品，單單幾粒湯丸，糖及脂肪含量接近爆表。所以，為免增磅，建議進食糖水時，午餐及晚餐各減少進食半碗飯，如未能減少食量，或可做運動消耗這些額外卡路里，或可於食糖水前，先進食有助阻截脂肪的營養，以減增磅風險。

資料提供：
資深營養師



Kandy Cheung

香港大學食品業碩士、食物及營養科學學士。持有英國環境衛生協會(CIEH)「二級營養及健康飲食證書」。積極參與多間大學的研究工作，具豐富營養諮詢經驗。

健康飲食小貼士： 進食前先攝取阻脂營養

科研證實，魚精蛋白有效阻截42%脂肪吸收，從而令膳食中的熱量大減，那就偶然饞嘴也不怕啦！而體重過高人士，易有三高問題，魚精蛋白更有助降醇及降三酸等，有助心血管健康，是關注體態及血管健康人士的恩物！



健怡糖水小貼士：

1. 自己烹煮糖水，減少糖用量或改用可煮的代糖代替，如甜菊糖、羅漢果糖等。
2. 進食含椰漿糖水(如：喳咋)，要求走椰漿以減少脂肪攝取。
3. 糖分可影響肌膚結構，加速老化。故愛好糖水者，平日可多進食有助促進糖分代謝的營養素，如DNA核酸，有助穩定血糖，延緩衰老。

