

營養師陳勁芝說，每日攝取糖分，不應多於總熱量的10%，即是約38-65克糖，但市面上的甜飲品，一瓶就含40-50克糖，當中大部分除了糖分外並沒有其他營養素可言，多飲會對健康造成壞影響。

「高糖飲品由於可被迅速吸收，容易造成血糖波幅，攝取過量亦會提升三酸甘油酯及脂肪肝、二型糖尿病風險，故糖分宜少不宜多。」陳勁芝說。

現時罐裝或瓶裝甜味飲品，所加入的糖分多為白糖、砂糖、蔗糖、玉米糖漿等，無論是哪一種糖，都不宜過量攝取。陳勁芝特別提醒，近年有不少研究發現果糖及玉米糖漿的壞影響比其他糖類更大，更容易引致肥胖及脂肪肝，故應特別小心。

她建議，要控制體重人士，應盡量將甜飲品轉為無糖飲品，以免狂飲冰凍飲品解渴時，引致體重上升。

市面上也有不少加入代糖的無卡路里飲品，有甜味，卻不會對血糖造成波幅，亦是減肥人士或需要控制血糖人士的佳品。

「飲品本身不會令人有飽肚感，故減走甜飲品不是難事。如果你每日飲3支甜飲品，隨時可達500卡路里，如能減去，每星期已能減少3,500卡路里，即等於一磅脂肪。」

以下各款0卡無糖飲品，應該有一款合你口味吧！

美國註冊營養師
陳勁芝



有些人大歎進食量不多卻身形肥胖，究其原因，很可能是正餐不多吃，但零食及高卡飲品卻狂吃兼狂飲。如果你是甜味飲品追捧者，從今天起應嘗試減少或戒飲甜味高卡飲品。

人生沒有甜味，生活不是很苦嗎？

不是的，營養師為大家搜羅0卡路里的飲品，當中有甜有不甜，大家可按個人口味選擇。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰