

避免攝取過量糖分

夏天每日動輒攝氏三十度以上，一杯冰涼的飲品除了能令身體降溫外，亦能夠補充流失的水分。養和醫院營養師柳慧欣說：「成年男子每日攝取約一千八百至二千卡路里，女士需攝取一千五百卡路里。到茶餐廳喝一杯含糖的凍檸檬茶，已達一百至一百四十卡路里。相反，一杯沒有糖分（即「走甜」）的凍檸檬茶則只有六卡路里。因此，如成年人每日喝兩至三杯含糖的凍檸檬茶，卡路里便很容易超標。」

飲品以外，不少人會選擇吃雪糕或凍甜品消暑，但要注意一杯雪糕或雪葩大約含一百至二百卡路里，當中亦有不少糖分。柳慧欣說，為了避免攝

取過量糖分，應選擇無糖飲料及甜品，例如走甜檸檬水及梳打水代替汽水。果汁方面，由於攝取果糖亦會「致肥」，因此應避免飲用果汁，改為進食水果代替。而若選擇進食甜品，當天就盡量不要飲用含糖的飲品，以及可考慮果汁味雪條，而非雪糕類雪條。

其實，自製飲料和甜品既能控制糖分，亦能有飽肚的感覺，以下推介三款夏日消暑甜品。

▼ 進食原個生果，比飲一杯果汁更健康。



柳慧欣
養和醫院營養師



新煮意

飲食

消暑紅綠豆雪條

材料（十條）

紅豆	75克
綠豆	75克
陳皮	5克
水	1,500毫升
紅糖	50克
Stevia代糖	15克
糯米粉	1湯匙

營養成分（每條）

熱量	67卡路里
碳水化合物	13克
蛋白質	2.6克
脂肪	0.4克

製法

- 1 先把陳皮泡軟後切碎；以開水拌勻糯米粉備用。
- 2 紅綠豆洗淨後放入鍋內，加入碎陳皮及水，以大火煮滾後，再以小火慢煲兩小時。
- 3 紅綠豆煮至爛透後，使用攪拌器打至糊狀，然後加入紅糖、代糖及糯米粉水拌至均勻。
- 4 紅綠豆沙冷卻後倒入雪條模，放進冰箱冷藏最少四小時至凝固便完成。



夏天飲食陷阱

很多人喜歡在炎夏進食沙律或冷麵，份量輕盈又飽肚，不過，柳慧欣提醒，進食前一定要清楚醬汁的材料及份量，避免不經不覺間攝取過多卡路里。

柳慧欣解釋，沙律醬是頭號隱形飲食陷阱，一湯匙沙律醬就相等於一湯匙油。例如凱撒沙律醬的卡路里亦非常高，三湯匙醬汁已相等於二百多卡路里。因此沙律調味方面，可以用約一湯匙沙律醬配以檸檬汁調配，減少食用過多的醬料，或改用黑紅醋種類的醬汁。

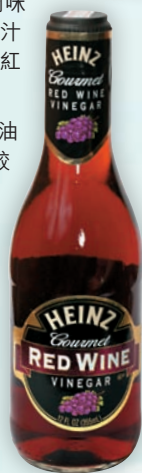
另外，伴冷麵的芝麻醬亦含有不少油分，可以以豉油類的醬汁代替，熱量較少，但需要留意豉油的鈉質含量較高，高血壓人士不應進食過量。

最後，夏天流汗量多，應每日喝八杯水，加強新陳代謝，同時亦要注意攝取足夠電解質，避免流汗過多，導致暈眩。☔

► 以紅酒醋作沙律醬汁，滋味又有營。



▲ 要注意沙律醬熱量高，三湯匙醬汁隨時含二百卡路里。



▲ 沙律熱量低，是夏日飲食好選擇。



夏日飲食以輕食為主，消暑冰涼甜品和飲料種類繁多，容易在不知不覺間攝取過多卡路里。到底如何配搭才能既消暑又健康？今期營養師會講解夏日飲食陷阱，以及提供三款健康消暑甜品，讓你過一個既輕盈又涼快的夏天。

撰文：黃敏寧 攝影：楊耀文 設計：林彥博

夏日健康



夏日西瓜涼粉

材料 (一碗)		營養成分 (每碗)	
無糖涼粉	100克	熱量	62卡路里
西瓜汁	30毫升	碳水化合物	15克
西瓜	半杯	蛋白質	0.6克
		脂肪	0.4克

製法

- 1 將無糖涼粉加入西瓜汁拌勻。
- 2 把西瓜切粒約半杯，放在涼粉上即成。



奇亞籽檸檬特飲

材料 (三份)		營養成分 (每份)	
奇亞籽	3湯匙	熱量	93卡路里
檸檬	一個	碳水化合物	16克
無糖梳打水	一罐	蛋白質	1.7克
蜜糖	約2茶匙	脂肪	3克

製法

- 1 把三湯匙奇亞籽加進一杯開水，封蓋後放入冰箱三至四小時，待奇亞籽發大至啫喱狀。
- 2 檸檬榨汁，備用。
- 3 將半杯份量的奇亞籽啫喱，加進一杯無糖梳打水，再加入約四十五毫升檸檬汁，可隨意加進約兩茶匙蜜糖調味，伴勻即成。

(*如消化不良或腸胃不適人士未必適合食用奇亞籽。)