甜品唔怕食

甜品對很多人來說真的又愛又恨，好想吃卻又因為高卡而不敢吃——太多。有時放肆地吃了一餐甜品，罪咎感維持足足一星期！

其實甜品並不是洪水猛獸，亦不是健康敵人，適當地選吃甜品，不但令人心情開朗，亦可從中補充營養。

愛吃甜品的人，今期可以聽營養師解說，精明地選擇有營又不高卡的甜品，給自己一點獎賞吧！

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：盧森

英國註冊營養師 余思行

沒錯，甜品是一種獎賞，很多人在辛苦工作一輪或飽受壓力下，都渴望大吃甜品。余思行說，甜品中的糖分可以被人體快速吸收，提高腦內血清素含量，有助建立快樂情緒，紓緩壓力。所以當人鬱悶時，自自然然想吃甜品。

但由於甜品多含高糖分、高脂肪，又好似沒有甚麼營養價值可言，故一些注重健康人士都認為甜品無益，應少吃為妙。余思行不認同，「甜品也可以有益，例如由豆類製成的紅豆沙、綠豆沙便含豐富纖維，而由牛奶製成的布甸、雪糕亦含鈣質，加上生果的甜品，亦可增添維他命，所以大家只要懂得選擇，甜品亦是有益的食物。」

那麼我們可以進食多少次甜品呢？余思行說，一般健康人士每周可以吃兩至三次甜品，就算是減肥人士都可以每周一次，因為減肥太刻苦會令人無法堅持，故每周一次甜品給自己一點獎賞或作鼓勵，對長久作戰絕對有利。

她亦提醒，如當天是甜品日，在正餐中應減少熱量攝取，例如吃少半碗飯，便不怕甜品為你增加額外的卡路里。

以下，余思行就為大家介紹多款有營甜品。下次想吃時，就懂得選擇啦！

中式糖水

紅豆沙
高纖
重量：245克（1碗）
熱量：230卡路里
蛋白質：8.8克
碳水化合物：46克
糖：24克
脂肪：0.9克
纖維：7.1克
鈣質：44毫克

綠豆沙
高纖
重量：350克（1碗）
熱量：260卡路里
蛋白質：8.7克
碳水化合物：53克
糖：32克
脂肪：1.1克
纖維：5.6克
鈣質：42毫克

芝麻糊
高鈣
重量：290克（1碗）
熱量：280卡路里
蛋白質：8.8克
碳水化合物：38克
糖：27克
脂肪：12克
飽和脂肪：1.5克
纖維：4.9克
鈣質：215毫克

豆腐花
高鈣
重量：300克（1碗）
熱量：160卡路里
蛋白質：6.6克
碳水化合物：24克
糖：20克
脂肪：3.9克
纖維：微量
鈣質：258毫克

中式糖水

雜咀
高纖
重量：330克（1碗）
熱量：320卡路里
蛋白質：11.9克
碳水化合物：55克
糖：26克
脂肪：5.6克
纖維：11克
鈣質：75.9毫克

核桃露
重量：300克（1碗）
熱量：290卡路里
蛋白質：7克
碳水化合物：28克
糖：20克
脂肪：17克
纖維：1.6克
鈣質：56毫克

番薯糖水
重量：310克（1碗）
熱量：200卡路里
蛋白質：1.2克
碳水化合物：49克
糖：18克
脂肪：微量
纖維：4.7克
鈣質：40.3毫克

杏仁糊
重量：250克（1碗）
熱量：220卡路里
蛋白質：7克
碳水化合物：25克
糖：20克
脂肪：10克
纖維：2克
鈣質：67毫克

鮮奶燉蛋
高鈣
重量：200克（1碗）
熱量：240卡路里
蛋白質：8克
碳水化合物：35克
糖：28克
脂肪：8克
纖維：0克
鈣質：286毫克

酥式甜品

雞蛋布甸
重量：150克（1杯）
熱量：180卡路里
蛋白質：6克
碳水化合物：26克
糖：7克
脂肪：6克
纖維：0克
鈣質：208毫克

朱古力慕絲
重量：150克（1杯）
熱量：340卡路里
蛋白質：6.2克
碳水化合物：24克
糖：22克
脂肪：24克
纖維：0.9克
鈣質：144毫克

焦糖吉士布甸
重量：150克（1杯）
熱量：220卡路里
蛋白質：6.8克
碳水化合物：34.2克
糖：30克
脂肪：6克
纖維：0克
鈣質：124毫克

蘋果批
重量：125克（1/8件，9吋直徑）
熱量：300卡路里
蛋白質：2.4克
碳水化合物：42.5克
糖：19.5克
脂肪：13.7克
飽和脂肪：4.7克
纖維：2克
鈣質：14毫克

芝士蛋糕
重量：80克（1/6件，16安士蛋糕）
熱量：260卡路里
蛋白質：4.4克
碳水化合物：20克
糖：11克
脂肪：18克
飽和脂肪：7.9克
纖維：0.3克
鈣質：41毫克

海綿蛋糕
重量：100克
熱量：290卡路里
蛋白質：5.4克
碳水化合物：61克
糖：37克
脂肪：2.7克
飽和脂肪：0.8克
纖維：0.5克
鈣質：70毫克

酥式甜品

朱古力雪糕
重量：66克（1/2杯=約1殼）
熱量：145卡路里
蛋白質：2.5克
碳水化合物：19克
糖：17克
脂肪：7克
飽和脂肪：4.5克
纖維：0.8克
鈣質：72毫克

士多啤梨雪糕
重量：66克（1/2杯=約1殼）
熱量：130卡路里
蛋白質：2.1克
碳水化合物：18克
糖：15克
脂肪：5.5克
飽和脂肪：3.4克
纖維：0.6克
鈣質：79毫克

雲呢拿雪糕
重量：70克（1/2杯=約1殼）
熱量：145卡路里
蛋白質：3克
碳水化合物：17克
糖：15克
脂肪：8克
飽和脂肪：4.9克
纖維：0.5克
鈣質：92毫克

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室、食物安全中心轄下的食物研究化驗所。頤