

雞尾酒 要少飲

近年派對中亦流行專人調配雞尾酒，余思行提醒，雞尾酒熱量要比一般餐酒高！

她解釋，雞尾酒主要由烈酒混合糖漿、果汁而成特色飲品，兩者都為酒類飲品帶來額外熱量。另外有些雞尾酒更會加入椰奶、牛奶、忌廉等，當中含大量飽和脂肪，不但令飲品較易入口，更令大家不知不覺多飲幾杯，故大家必須注意，雞尾酒應以一杯起、兩杯止為原則。

混合飲品	份量	熱量(卡路里)	糖分(克)
梳打水Soda water	1杯250毫升	0	0
低卡湯力水Low Kcal Tonic water	1杯250毫升	0	0
礦泉水	1杯250毫升	0	0
Perrier	1杯250毫升	0	0
健怡汽水(包括Light/ Zero/ Diet)	1罐355毫升	7	1
汽水(包括可樂/雪碧/七喜)	1罐355毫升	136	35 (7茶匙糖)
忌廉	1罐355毫升	189	49 (10茶匙糖)
提子汽水	1罐355毫升	150V	39 (8茶匙糖)
湯力水Tonic Water	1罐355毫升	120	31 (6茶匙糖)
檸檬青檸梳打汽水Lime Soda	1罐355毫升	140	36 (7茶匙糖)
橙汁	1杯250毫升	120	21 (4茶匙糖)
蘋果汁	1杯250毫升	120	27 (5.5茶匙糖)
樽裝蜂蜜綠茶	1樽500毫升	184	46 (9茶匙糖)

酒精飲品	份量	熱量(卡路里)
生啤酒	1樽360毫升	104
啤酒	1樽360毫升	155
香檳	1杯150毫升	120
黑啤酒	1杯360毫升	180
紅餐酒	1杯150毫升	125
白餐酒	1杯150毫升	120
蘇酒	1份45毫升	95
伏特加酒	1份45毫升	95
威士忌	1份45毫升	105
長島冰茶Long Island Iced Tea	1杯150毫升	140
椰林風光雞尾酒Pina Colada	1杯150毫升	250
馬天尼酒Martini	1杯100毫升	160

然而過量酒精有損健康，亦為大家增添不少卡路里。不想節日後傷肝增磅，今期就要聽余思行教路，在佳節做足準備，就既可嘗美酒，又能保健康！

還有數日便是聖誕佳節，再過一星期便是大除夕，在歡樂的節日氣氛下，大家不免飲酒盡興！

1 每克酒精7卡路里

營養師余思行說，酒類飲品熱量主要來自酒精。「每克酒精為大家提供7卡路里熱量，一份酒類飲品，相等於一杯360毫升啤酒、150毫升紅酒、45毫升烈酒，就含18克酒精，即提供126卡路里。」

由於各種酒類所含酒精成分不同，大家亦可用以下公式計算：

$$\text{份量} \times \text{酒精成分} \times 7$$

例如150毫升紅酒 $\times 11.5\% \times 7 =$ 大約120卡路里



2 男士兩份 女士一份為上限

怎樣才是適量飲用？余思行說，基於民族、性別及年齡的不同，各人對適量的定義略有不同，但根據國際健康指標，一般成年男士每日不應飲用超過兩份酒精類飲品，女士則以一份為限。超過此份量，就有機會傷肝、形成脂肪肝、令血壓飆升、增加血管硬化機會，及增加患上口腔癌、食道癌、胃癌、乳癌及肝癌等風險。

而每日不超過一至兩份的標準，不代表今天沒有飲用就可省下配額，明天可飲用雙倍；這個標準，亦不是代表一星期七天天天都飲用。

所以，當出席聖誕派對時，大家不應以自己過去七天沒飲酒，就以為可以一次過飲七份，又或連續七天都出席派對，每天都飲兩份酒類，這樣下去一樣會對身體造成損害。

3 精明飲酒貼士

酒精類飲品除了控制份量，亦要飲用適宜，以下貼士大家可參考：

- 避免空肚，因為酒精會被快速吸收，較容易醉
- 慢慢飲，以減低肝臟負擔
- 避免不斷加酒，先飲完一杯再加一杯
- 可以每杯酒之間飲用不含酒精飲品
- 混合低卡飲品，例如加健怡可樂、低卡湯力水、梳打水等
- 要補充大量水分
- 不妨以白酒加有氣礦泉水，低卡之選
- 更佳選擇，以礦泉水加冰或檸檬代替酒精

4 妙法解宿醉

某些酒量淺的人，只飲一至兩份酒精都會頭暈眼花及頭痛，為免宿醉難醒，影響翌日工作，余思行教大家解醉妙法。

「宿醉是因為酒精加速排走水分，引致身體出現脫水，又或者肝臟忙於處理酒精而引致低血糖，沒有神藥可立即解醉，不過大家可睡前或睡醒後飲用大量清水，以補充身體流失的水分，而飲用果汁可提升血糖，以牛奶及乳酪混合的奶昔可增補空空的胃部，及中和胃酸；翌日亦要避免進食過鹹過肥或辛辣食物刺激胃部，另外外出散步呼吸新鮮空氣，都能舒緩宿醉後的不適。」

▶ 事前事後多飲水，可補充身體流失的水分。



聖誕酒 亂飲



5 3類人 遠離酒

雖然聖誕和新年可放懷飲食，但余思行提醒以下人士，應避免飲用酒精類飲品：

- 兒童、青少年
- 孕婦、哺乳中女士均不宜飲酒，前者會增加小產機會，後者酒精會經母乳被嬰兒吸收。
- 服藥人士，需控制飲酒人士，本身有酗酒問題人士，脂肪肝人士或有肝病人士。