

含糖類 (熱量50卡路里以上)

- p** First choice 香濃藍山咖啡
份量：250毫升 碳水化合物：19克
熱量：109卡路里 脂肪：1.2克
- q** 伯朗原味咖啡
份量：240毫升 碳水化合物：19.4克
熱量：103.2卡路里 脂肪：1.4克
- r** 伯朗咖啡藍山風味
份量：240毫升 碳水化合物：18.5克
熱量：103.2卡路里 脂肪：2.2克
- s** Coffee house香濃咖啡
份量：250毫升 碳水化合物：24.3克
熱量：110卡路里 脂肪：0.5克
- t** Starbucks frappuccino
份量：281毫升 碳水化合物：37克
熱量：200卡路里 脂肪：3克
- u** 伯朗焦糖瑪琪朵風味
份量：330毫升 碳水化合物：26.7克
熱量：155.1卡路里 脂肪：3克
- i** UCC Deep Master
份量：190毫升 碳水化合物：17.5克
熱量：116卡路里 脂肪：3.6克
- j** UCC Premium Dark Roast Espresso
份量：155毫升 碳水化合物：9.1克
熱量：50卡路里 脂肪：1.2克
- k** Starbucks double shot Espresso
份量：200毫升 碳水化合物：24克
熱量：130卡路里 脂肪：2克
- l** Pokka aromax Latte Italiano
份量：170毫升 碳水化合物：15克
熱量：80卡路里 脂肪：1克
- m** 雀巢香濃咖啡
份量：250毫升 碳水化合物：20.3克
熱量：92.5卡路里 脂肪：0.75克
- n** 雀巢歐陸奶滑咖啡
份量：250毫升 碳水化合物：20.5克
熱量：125卡路里 脂肪：3.3克
- o** First choice 香滑咖啡
份量：250毫升 碳水化合物：13.2克
熱量：75卡路里 脂肪：1克

4 留意份量，樽裝容量較高，一樽等於一杯半咖啡，相對亦含較高卡路里及脂肪。

5 罐裝咖啡有無糖、低糖，卡路里相對較低，要控制體重人士可選擇低糖或無糖類罐裝咖啡。

6 除黑咖啡外，其他罐裝/樽裝咖啡均含脂肪，購買時應選擇脂肪少於3克者。

7 罐裝/樽裝咖啡都加入鈉質，含量由30至200毫克不等，宜選鈉質較低者。

8 注意成分中以加入牛奶較佳，少選加入植脂粉末者。☹

1 一般茶餐廳標準裝熱咖啡為8安士，即約240毫升，熱量約84卡路里；凍咖啡則為12安士，熱量為140卡路里。選購罐裝或樽裝咖啡時，應以此作為參考，細罐裝(約200毫升)熱量應以不超過70卡路里為佳，一般情況下應選100卡路里以下的產品。

2 罐裝咖啡亦含咖啡因，但大多沒有注明咖啡因含量，政府數據指一般(250毫升罐裝)含95-160毫克咖啡因，故大家在飲用罐裝咖啡時，亦應計算入每日飲用量，即不宜超過兩至三罐，以免攝取過量咖啡因。

3 由於罐裝咖啡即買即飲，不像在餐廳或咖啡店慢慢歎，故在飲用速度快下，吸收咖啡因較快，有快速提神之效，但亦容易飲過量。

- e** Pokka aromax espresso 微糖
份量：170毫升 碳水化合物：4.9克
熱量：32.3卡路里 脂肪：0.7克
- f** UCC Black 無糖
份量：185毫升 碳水化合物：0克
熱量：0卡路里 脂肪：0克
- g** JT 黑咖啡(無糖)
份量：300毫升 碳水化合物：1.8克
熱量：7.2卡路里 脂肪：0克
- h** UCC Bruno 無糖
份量：190毫升 碳水化合物：1.7克
熱量：17.1卡路里 脂肪：0克

低糖及無糖類 (熱量少於50卡路里)

- a** KIRIN Fire微糖
份量：190毫升 碳水化合物：4.4克
熱量：32.3卡路里 脂肪：1.9克
- b** Starbucks double shot Americano (低糖黑咖啡)
份量：200毫升 碳水化合物：8克
熱量：35卡路里 脂肪：0克
- c** UCC Premium Blend微糖
份量：190毫升 碳水化合物：8.4克
熱量：49.4卡路里 脂肪：1.1克
- d** UCC Blended coffee 微糖
份量：170毫升 碳水化合物：4.9克
熱量：32.3卡路里 脂肪：0.7克

在繁忙工作下，咖啡是不少人的提神飲品。除了杯裝外賣咖啡，近年超市及便利店有不少罐裝及樽裝咖啡登場，當中有大有細，不同味道任揀選。但大家可別忘記，這些超方便即買即飲咖啡，容易帶來過多熱量及咖啡因，今期營養師就教愛飲咖啡的你，選購及飲用時注意八大事項！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀



罐裝咖啡 醒目揀

