



至營乳酪 睇真啲

A. 原味乳酪

零脂肪*原味乳酪

(一杯 150 克) / (100 克)
熱量：84 卡路里/56 卡路里
脂肪：0 克
糖分：0 克
鈣質：無列明



最低脂

全脂*純乳酪

(一杯 475 克) / (100 克)
熱量：271 卡路里 / 57 卡路里
脂肪：9 克 / 1.9 克
糖分：19 克 / 3.9 克
鈣質：665 毫克 / 140 毫克



無添加糖

低脂

低脂*純乳酪

(一杯 908 克) / (100 克)
熱量：520 卡路里 / 57 卡路里
脂肪：12 克 / 0.44 克
糖分：60 克 / 6.6 克
鈣質：320 毫克 / 141 毫克



低卡

好低脂

零脂肪*有機乳酪

(一杯 150 克) / (100 克)
熱量：80 卡路里 / 53 卡路里
脂肪：0 克
糖分：11 克 / 7 克
鈣質：200 毫克 / 133 毫克



最低脂

最低卡

當選乳酪

B. 果蜜乳酪

零脂肪*士多啤梨零脂肪乳酪

(一杯 170 克) / (100 克)
熱量：130 卡路里 / 76 卡路里
脂肪：0 克
糖分：24 克 / 14 克
鈣質：200 毫克 / 118 毫克



極低脂

高糖

低脂*芒果低脂乳酪

(一杯 1 公斤) / (100 克)
熱量：930 卡路里 / 93 卡路里
脂肪：10 克 / 1 克
糖分：158 克 / 15.8 克
鈣質：1400 毫克 / 140 毫克



低脂

高糖

士多啤梨芝士蛋糕低脂乳酪

(一杯 150 克) / (100 克)
熱量：75 卡路里/50 卡路里
脂肪：0.18 克/0.12 克
糖分：5.8 克/3.9 克
鈣質：227 毫克/151 毫克



高鈣

低脂

*紅莓低脂乳酪

(一杯 150 克) / (100 克)
熱量：79.5 卡路里/53 卡路里
脂肪：0.15 克/0.1 克
糖分：11.9 克/7.9 克
鈣質：225 毫克/150 毫克



高鈣

低脂

*士多啤梨低脂代糖乳酪

(一杯 120 克) / (100 克)
熱量：56 卡路里 / 47 卡路里
脂肪：0.7 克 / 0.6 克
糖分：4.6 克 / 3.8 克
鈣質：無列明



低脂

低卡



撰文：曾莉嘉 | 攝影：張文智 | 設計：霍明志 | 鳴謝：Three Sixty

養

和體格健康檢查部營養師余思行說，由奶經發酵而成的乳酪，不單含豐富鈣質，而且發酵過程加入有利腸道健康的益生菌 (Probiotics)，進食乳酪後腸道益菌比例增加，能減低有害細菌的感染，有助保護腸道健康，減少腸道不適如肚瀉的機會。「而且乳酪含較少乳糖，乳糖不耐症 (Lactose intolerance，因無法代謝乳糖而出現肚瀉) 情況就會大減，所以大多數人都適合食用。」余思行說。

乳酪產品多不勝數，不小心選擇，隨時吸收過多脂肪或糖



想吸收足夠鈣質，最簡單不過的當然是天天飲奶，但不少人嫌棄奶有膾味，亦有不少人對奶敏感，一飲即肚瀉。其實要補鈣，大家可改吃鈣質同樣豐富，又含大量益生菌的「乳酪」。

今期營養師余思行，就教大家如何揀選至夠營的乳酪。

- 1 熱量低於八十**
余思行指出，一杯或一份低於八十卡路里的乳酪屬於無糖脫脂，熱量大約相等於一杯脫脂奶，適合患有糖尿病及減肥人士，部分無糖脫脂乳酪有加入代糖，標籤上會列明 artificial sweetener 成分。
 - 2 脂肪低於 2%**
乳酪中的脂肪及糖分是主要影響熱量成分，故最好挑選低脂或零脂肪乳酪。
 - 3 糖低過十克**
「每一百毫升乳酪中，有 1% 至 2% 的脂肪百分比，就可以算是低脂；當然零脂肪就更好，特別是有高膽固醇及高血脂的人士。」余說。
- 含乳酸的原味乳酪味道是酸的，但看標籤亦含碳水化合物即乳糖，每杯或份量約十克碳水化合物；如超過這指數，即表示添加了水果或糖分，大大提升乳酪中的甜味，同時亦增加熱量。
- 「如想好味又減少吸收糖分，可揀選加入代糖的乳酪。」余思行說。