

聰明飲

3合1



提示1 一包限一百卡

陳勁芝指出，每包即沖飲品的熱量主要來自成分中的奶粉及糖分，每包熱量為50至200卡路里不等。如果只想提神但又要低熱量，最好挑選每包熱量低於100卡路里的「三合一」。

「我們每日可以有100至200卡路里的零食，熱量高於100卡路里的『三合一』應視作為小食，所以每日應一杯起，兩杯止。」陳勁芝說。

Nutrition Facts	
Energy (卡路里/kcal)	48
脂肪 Fat (克/g)	0.95
碳水化合物 Carbohydrate (克/g)	8.07
所含糖份 Sugar (克/g)	3.00
鈣 Calcium (毫克/mg)	75.12
蛋白質 Protein (克/g)	1.73



營養師陳勁芝

辦公室一族工作至疲倦時，來一杯「三合一」飲品來提神醒腦最為方便。但細小一包「三合一」，包含植脂奶及糖分，熱量不輕。想懶得來又要健康，營養師就有以下幾項聰明飲「三合一」提示。

提示2 減糖減熱量

要避免攝取過多熱量，當然要揀低糖配方。陳勁芝說，「三合一」中的糖分多為蔗糖或葡萄糖，除熱量外，並無額外營養。

「所以最好揀選低糖、減糖或代糖配方的『三合一』飲品，特別是糖尿病或減肥人士，以免攝取多餘糖分。」陳說。



提示3 別選植脂奶

陳勁芝解釋，「三合一」飲品的「奶」，多是由棕櫚油製成的植脂奶末，飽和脂肪含量很高，常飲用不利健康。每包的植脂奶含量約為2茶匙，約有20卡路里熱量，每日幾杯下來，熱量都不少。

「要降低飽和脂肪含量，最好選擇脫脂奶粉作為奶的成分的『三合一』飲品。」陳勁芝說。

成分中以「脫脂奶粉」為首項的，為最佳選擇。

提示4 小心咖啡因

「三合一」中，即沖咖啡最受歡迎，但亦要小心其咖啡因含量。陳勁芝指出，我們每日吸收的咖啡因應不多於300毫克，即每日約兩至三杯沖調咖啡。雖然一小包「三合一」即沖咖啡約只有65毫克咖啡因，但無節制地飲四、五杯的話，熱量超標之餘，咖啡因亦會容易過量。

提示5 營養三合一

其實「三合一」飲品不一定只求味道，亦要求營養。陳勁芝說，市面上不少即沖飲品額外添加營養，例如添加了鈣質、鐵質及維他命等的高鈣飲品，含有水溶性及非水溶性纖維的即沖燕麥片飲品，加鈣無糖即沖豆漿等，比純有甜味又多植脂奶的「三合一」咖啡、奶茶是更有營養選擇。

營養成份	每包含量	%NRV/RDA*
鈣質	500毫克	63%
維他命A	264微克	33%
維他命C	19.9毫克	33%
維他命B2	0.53毫克	33%
維他命D	1.65微克	33%
鐵質	3.08毫克	22%

4. 杏仁霜

份量：每三茶匙 7.5g
熱量：35kcal
脂肪：0.5g
飽和脂肪：0g
碳水化合物：6g
糖分：3g



3. 鴛鴦

份量：每小包 17g
熱量：70kcal
脂肪：1.5g
飽和脂肪：1g
反式脂肪：0.5g
碳水化合物：14g
糖分：9g
纖維：2g



C. 低脂微甜咖啡

份量：每小包 14g
熱量：60kcal
脂肪：1.3g
飽和脂肪：*
碳水化合物：11.6g
糖分：5.7g



B. 減甜口味卡布奇諾

份量：每小包 13g
熱量：55.5kcal
脂肪：2g
飽和脂肪：*
碳水化合物：7.2g
糖分：*



2. 三合一咖啡

A. 輕盈咖啡
份量：每小包 7g
熱量：33kcal
脂肪：1.7g
飽和脂肪：1.7g
碳水化合物：4g
糖分：1.2g



C. 奶茶

份量：每小包 20g
熱量：83.2kcal
脂肪：2.04g
飽和脂肪：*
碳水化合物：15.9g
糖分：*



B. 金裝奶茶

份量：每小包 18.5g
熱量：73.3kcal
脂肪：2.4g
飽和脂肪：2.3g
碳水化合物：12g
糖分：12g
纖維：0.3g



1. 三合一奶茶

A. 輕怡奶茶
份量：每小包 10.9g
熱量：45.5kcal
脂肪：1g
飽和脂肪：0.9g
碳水化合物：8.6g
糖分：6.9g



9. 高鈣脫脂奶粉

份量：25克
熱量：80kcal
脂肪：0.38g
碳水化合物：12g
糖分：*
水溶性纖維：2.25g
鈣質：500mg
鐵質：4.3mg



8. 輕怡朱古力熱飲

份量：每小包 12g
熱量：48kcal
脂肪：0.95g
飽和脂肪：*
碳水化合物：8.07g
糖分：3g
鈣質：75mg

7. 無糖豆漿

份量：18g
熱量：78kcal
脂肪：1.98g
飽和脂肪：0.36g
碳水化合物：7.7g
糖分：1.3g



6. 阿華田

份量：22g
熱量：92kcal
脂肪：1.9g
飽和脂肪：0.9g
碳水化合物：17.1g
糖分：*
纖維：1.2g
鈣質：66mg
鐵質：3.08mg



D. 好立克即沖營養麥片
份量：32g
熱量：119kcal
脂肪：0.9g
飽和脂肪：0.6g
碳水化合物：23.8g
糖分：13.4g
鈣質：500mg
鐵質：3.08mg



C. 即沖營養燕麥片(朱古力味)
份量：每小包 33g
熱量：131kcal
脂肪：3g
飽和脂肪：2.2g
碳水化合物：22.4g
糖分：9.2g
非水溶性纖維：3g
水溶性纖維：1.4g
鈣質：330mg



B. 高鈣脫脂麥片
份量：每小包 32g
熱量：112kcal
脂肪：0.6g
飽和脂肪：*
碳水化合物：21.1g
糖分：*
纖維：2.1g
鈣質：368mg



5. 即沖麥皮

A. 燕麥奧米加麥片
份量：每小包 25g
熱量：93kcal
脂肪：1.1g
飽和脂肪：*
亞麻酸：0.28g
次亞麻酸：35mg
碳水化合物：18.5g
糖分：*
纖維：1.3g
鈣質：151mg



即沖飲品營養表

*沒有資料提供