



## II 級制 (100-200卡路里)

- 果仁 (杏仁、巴西果仁、花生) 1安士+生果1個
- 果醬/花生醬麥包多士1份+熱檸水 (無糖)
- 碎蛋麥包三文治1份+熱檸茶 (無糖)
- 蜜糖厚多士半份+熱檸茶 (無糖)
- 低脂果味乳酪1杯+高纖麥餅2件
- 火腿番茄生菜三文治半份+無糖咖啡
- 半杯鮮果粒+半湯匙低脂乳酪+代糖
- 1塊麥包+半安士吞拿魚/半塊火腿
- 1安士吞拿魚+1杯雜菜沙律+半湯匙沙律醬
- 即沖豆漿燕麥1碗



美國註冊營養師 陳勁芝

# 健康下午茶 3 級制

### 3 晚宴前打底

如果要出席晚宴，如婚宴、壽宴或友儕飯局，餚菜豐富，起筷時間在八時以後，你或可在晚宴前二至三小時，進食一個約一百卡路里小吃，例如一個生果或一把果仁，一來可以減低飢餓感，二來可保持血糖穩定，三來可避免晚宴時因飢餓而狂吃。

### 4 少吃多餐最實際

兩餐進食時間避免相隔太長，陳勁芝舉例說，「對於控制胃口及血糖來說，少食多餐絕對有利，例如八時吃早餐、十二時吃午餐、四時吃一百至二百卡路里下午茶餐、六時吃生果、九時吃晚餐，會較八時吃早餐、十二時吃午餐、四時吃大份量的下午茶餐、九時吃晚餐有利！」

陳勁芝為大家定下午茶餐三級制，大家可因應個人需要而作出適當選擇。

## III 級制 (200-400卡路里)

- 迷你魚蛋粉+熱檸茶 (無糖)
- 燒雞沙律+無糖飲品
- 淨雲吞+菜+無糖飲品
- 火腿通粉+無糖飲品
- 焗薯 (免治肉+茄汁) 1個+熱檸茶 (無糖)
- 火雞/火腿/吞拿魚/番茄雞蛋三文治1份



## I 級制 (100卡路里或以下)

- 高纖麥餅2件+無糖豆漿1杯
- 生果1個 (橙/蘋果/香蕉/提子10粒)
- 青菜沙律1份+熱咖啡 (無糖)
- 脫脂奶/脫脂原味乳酪1杯
- 脫脂/低脂乳果雪糕半杯
- 豆腐花 (加代糖) 1碗
- 恰粟米1條

看過上期的肥爆下午茶餐，經常吃下午茶的讀者就不應太放縱，從今天起要小心選擇。

今期營養師陳勁芝，就教大家健康下午茶法則，並為下午茶定下三級制，為各位因種種需要而進食下午茶人士提供最佳選擇。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦

### 吃Tea 4法則

**1 100-200卡路里為限**  
營養師陳勁芝說，一個以高纖或低GI值 (血糖指數) 食物為主的下午茶小吃，可助保持血糖穩定及有助新陳代謝。

一般有正常進食時間人士，下午茶餐可視為每日的小吃：「一份健康的下午茶小吃，應以一百至二百卡路里為上限，女士一百卡路里，男士二百卡路里。減肥中或需要控制體重人士，則不應超過一百卡路里。」

### 2 下午茶代替午餐

對於經常要出席午餐會人士，由於大部分時間用於討論，進食份量很少，到了下午三點三就飢腸轆轆，陳勁芝建議他們可以將兩餐調換，即午餐進食約二百卡路里食物，下午茶吃約五百卡路里食物。「謹記這個代替午餐的下午茶餐，要以均衡為原則，應包含蔬菜及蛋白質，不應全是碳水化合物，否則會引起血糖波幅。」

如果當晚很夜才有時間吃晚餐，亦可將晚餐變成下午茶 (五百卡路里、含蔬菜及蛋白質)。

