



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



養

和體格健康檢查部營養師余思行指出，愈優質的雪糕雖然售價愈貴，但其營養價值亦愈高，因為它本身奶含量較高。

不過進食前要先認清其營養成分。每次建議食量為一球 (one scoop) 約 144 克。

「以一球雲呢拿雪糕計，約有二百九十卡路里、十六克脂肪、三十克糖、一百八十四毫克鈣 (約半杯高鈣奶的鈣質)，脂肪及糖分都不少。」余思行說。

外國有較多雪糕種類，有無糖、低脂、低卡路里等等，而最理想的雪糕當然是高鈣、低卡、低脂和低糖；但生產商為了令雪糕好味道，低脂的必加些糖，低糖的亦必然用全脂奶，另外亦會額外添加蔗糖、椰奶、芝士、忌廉等等的致肥成分，所以不小心揀選，很容易跌入致肥陷阱，閱讀營養標籤就萬無一失。

余思行教大家以下四要訣，包你食得開心又健康。



余思行
養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師、英國註冊營養師、前香港營養師協會會長、著有《至fit至營新口味》。

肥胖人選低卡

需控制體重的肥胖人士，是否要戒吃雪糕？不必。

余思行指出，「我的病人除了依照餐單進食外，一般我會鼓勵他們每日自由選擇一份 100 至 200 卡路里小食，配合飲食控制以及恒常運動，一樣可以達到減肥效果。而一球乳酪雪糕 (約 234 卡路里)，剛好能滿足口腹之慾亦可當作 200 卡路里小食。」

所有人挑高鈣

一球雪糕的鈣質等於半杯高鈣奶所含的鈣質量，但相比一杯低脂奶，熱量就高一倍而脂肪就高 4 倍。對於不喜歡飲奶的人士，可適量進食雪糕作為甜品。余思行教大家，選購時首要條件是含高鈣的優質雪糕。

糖尿人擇低糖

一球雲呢拿雪糕含 30 克糖分，相等於大半碗飯所含的碳水化合物。糖尿病病人如想吃普通雪糕，可間中 (每星期不多於一次) 減少正餐飯量，就可控制血糖。

想吃得健康而不用計算，可選用代糖製成的無糖雪糕，但記緊無糖雪糕仍然含脂肪和熱量。

至於用果糖製造的雪糕，糖尿病病人就要計算碳水化合物份量而交換，應請教你的營養師有關碳水化合物換算方法。

膽固醇人揀低脂

雪糕成分主要是奶，當中的脂肪對有心血管毛病或膽固醇高的人有壞影響。所以余思行提醒，應揀選由低脂或脫脂奶製成的雪糕，比一般少 30% 脂肪。另外，乳酪雪糕含較低脂肪，而 Sorbet 更是零脂肪，熱量更低至約一百卡路里，可大大減低脂肪攝取量。

「雪糕」向來都被標籤為致肥不健康甜品，但在炎炎夏日，又有誰能抗拒其誘惑？其實雪糕是高鈣食物，能補充骨骼所需，只要懂得揀擇「輕食」雪糕及控制份量，它絕對可以是健康飲食的一部分！

Ben & Jerry's 雲呢拿雪糕

熱量：336 卡路里
脂肪：20 克
糖分：26 克
鈣質：220 毫克



最高鈣

Dreyer's 雲呢拿雪糕

熱量：332 卡路里
脂肪：18 克
糖分：34 克
鈣質：180 毫克



茶雪糕

熱量：288 卡路里
脂肪：12 克
糖分：12 克
鈣質：40 毫克



最低糖

豆雪糕

熱量：288 卡路里
脂肪：16 克
糖分：20 克
鈣質：40 毫克



米雪糕

熱量：298 卡路里
脂肪：16 克
糖分：29 克
鈣質：0 毫克



乳酪雪芭

熱量：234 卡路里
脂肪：8 克
糖分：34 克
鈣質：206 毫克



註：所有雪糕份量以一球 (55 克) 計算

邊個最有營養？