

營養飲品
選高鈣

▶ 熱好立克未加糖已有138卡路里，但每杯有500毫克鈣，可作高鈣飲品。

除奶茶咖啡凍檸實外，茶餐廳亦有好立克，阿華田這些添加了營養素的無咖啡因飲品。要注意的是，這些飲品一般已含一定的卡路里，加奶加糖之後卡路里甚高。熱飲約有150卡路里，凍飲則含200卡路里。如其作飲品，實在不划算。但幸而這些飲品均含鈣質，在加糖的情況下，可代替半至一份鈣質食物。

凍飲品
要訣



▲ 無糖熱檸茶只有6卡路里。

既然茶餐廳飲品多高糖高脂陷阱，我們應如何選擇？陳勁芝教路：

1. 如無特別喜好又不想增加額外熱量，無糖無奶的檸茶及檸水為最低卡路里的選擇。
2. 亦可選健怡配方汽水，或以其作凍檸樂或凍檸七。
3. 其他飲品亦可使用代糖以減低熱量。
4. 如飲用含熱量飲品，應留意其熱量及脂肪，有必要時可酌量減少澱粉質食物，每杯約減半碗飯。
5. 營養飲品如好立克及阿華田應盡量不加糖及奶，可作半至一份奶類計算。
6. 由於花奶屬飽和脂肪飲品，故每日只宜喝一杯奶茶或咖啡。亦可考慮叫少奶，只飲半杯或隔日才飲。



茶餐廳飲品

奉行健康飲食人士，每日三餐精心挑選，有肉有菜有澱粉質，務求盡量均衡，每餐低糖低脂不超卡。要做到這點，大家一定不可忽略飲品。在外間進食少不免會有一杯餐飲，但食肆中的飲品隨手拿來都可以超過一百卡路里，等於半碗白飯或半個焗薯！一日三杯下來累積多餘的熱量可為你增加不少腰間的脂肪。到底餐廳飲品應如何選擇，請聽營養師陳勁芝為大家解構當中竅妙！



美國註冊營養師陳勁芝

飲品熱量
不超一百卡

一日三餐在餐廳食肆解決的人多不勝數，有些人無論午晚餐都喜歡配一杯凍檸茶或凍檸實，奶茶咖啡更是不少港人的精神食糧。其實在不知不覺中，這些飲品都為大家增添不少熱量。

營養師陳勁芝說，飲品都應計算入每日吸收總熱量當中，以女士每日平均攝取1,800卡路里及男士每日平均攝取2,000卡路里計算，每日三杯甜飲品可達全日攝取熱量的五分之一，對減肥人士來說可謂極之不划算。

如以每日三餐正餐計算，每餐應維持於400至700卡路里之間，再配合適量小食。「每餐一碟菜、一碗飯加三至五兩肉基本上已達400至500卡路里，故大家選擇飲品時，應以少於100卡路里為佳。減肥人士更應盡量選擇少於40卡路里的飲品。」陳勁芝說。

▶ 飲品加糖後令熱量大增，故選走甜或少甜最划算。



高卡元兇
奶+糖

一般餐廳供應飲品熱量不低，就以奶茶為例，一般會含有50至60毫升全脂花奶，全脂花奶本身含大量飽和脂肪，加上配合個人口味而加添的糖分，一杯熱奶茶可有114卡路里及5克脂肪；如果是凍奶茶，由於凍飲比熱飲需要更多糖分才能令人感受到甜味，故凍飲更高糖，一般接近150卡路里及5克脂肪，所以大家進餐時應注意飲品熱量。

陳勁芝說，飲品熱量主要來自奶及糖，「淨茶和齋啡本身是無熱量及無糖的飲品，但加添花奶、牛奶或煉奶後，當中的脂肪及碳水化合物為就為它平添不少熱量。以每杯奶茶有60毫升全脂花奶計算，這杯茶便由0卡路里增至84卡路里。一杯未加糖的奶茶或咖啡已達84卡路里，加2平茶匙糖後加達32卡路里，共116卡路里。這樣來說，不少進食量不高但每天數杯咖啡奶茶落肚的人士，也可以養出一個肥肚腩。

近年不少新興茶餐廳飲品，包括檸檬利賓納、柚子蜜、西洋菜蜜等，雖然毋須再加奶加糖，但因本身糖分不低，一杯平均達50至100卡路里，大家也不能忽視。由於凍飲會比熱飲份量大一點，估計熱量亦相對較高。

包裝糖 份量

快餐店包裝糖有大有小，份量不一，大家不要大妄意以為一包就等於一茶匙。記者找來各大快餐店包裝糖，發現重量由3克至12克都有，以一茶匙糖5克計算，11克糖就超過兩茶匙，故大家加糖時必須留意份量！

	啡糖	白糖
1. 大快活	5克 (20)	5克 (20)
2. 大家樂	—	11克 (44)
3. 美心	5克 (20)	5克 (20)
4. 麥當勞	5克 (20)	3克 (12)

註：() 中為卡路里



茶餐廳飲品 熱量

	熱 (未加糖)	凍* (少甜)	凍 (走糖)	熱 (未加糖)	凍* (少甜)	凍 (走糖)
1. 杏霜	102.0	166.0	134.0	9. 咖啡	84.0	148.0
2. 阿華田	134.0	198.0	166.0	10. 鴛鴦	84.0	148.0
3. 好立克	138.0	202.0	170.0	11. 檸茶	6.0	70.0
4. 菜蜜	37.2	55.8	—	12. 檸水	6.0	70.0
5. 朱古力	156.7	220.7	188.7	13. 檸樂	122.3	161.0
6. 柚子蜜	50.0	100.0	—	14. 檸七	—	153.0
7. 利賓納	90.0	150.0	—	15. 檸實	96.0	156.0
8. 奶茶	84.0	148.0	116.0	16. 龍鳳檸樂	—	167.0

*以1湯匙糖漿計算



鳴謝：新祥興茶餐廳