

飲心!

臨近聖誕佳節，必然多飯局多派對，普天同慶的氛圍底下少不免會大吃大喝。別以為飲品多喝對健康「無傷大雅」，當中不少常見飲料其實多飲也會「中伏」！

撰文：沈彥恒 設計：張均賢



◀ 不同種類的酒精的熱量大不同，其中雞尾酒混合不同成分及食材，令卡路里差異甚大。



酒精類飲品

酒精熱量有多有少，養和醫院營養師周明欣（Jessica）說，「經常有人問，哪些酒的卡路里會較少可以多喝呢？」她解答，要看熱量多少，都要視乎單位份量，例如啤酒一罐（三百六十毫升）、紅酒一杯一百五十毫升為一個酒精單位，而高酒精濃度的烈酒如白蘭地、威士忌等等則大約四十五毫升為一個酒精單位。每個酒精單位約有十四克酒精量，而每克酒精就有七卡路里，所以酒精熱量偏高。另外，不少人飲用烈酒時會加上可樂等汽水，她建議使用健怡或零卡路里的汽水。

聖誕節日派對大受歡迎的雞尾酒（Cocktail）是混合酒，除了酒之外，亦會加入果汁、糖水，甚至會用上椰漿及忌廉等。周明欣指這些選材其實糖分及熱量高，不同材料更會令卡路里「大上大落」，一杯可以介乎一百八十卡路里至五百卡路里。建議可以選擇加入水果，或用零卡路里的梳打水的雞尾酒也是較低卡的選擇。

小酌怡情，但周明欣提醒三類人士若要飲酒要多加留意，包括高血壓、糖尿病及高三酸甘油酯的人士。因為酒精會令血壓高，而糖尿病人士只喝酒又不進食會令血糖異常，所以喝酒時一定要同時進食，亦應避免喝甜酒。另外高三酸甘油酯人士也要注意，因為攝取大量酒精會令三酸甘油酯升至更高。

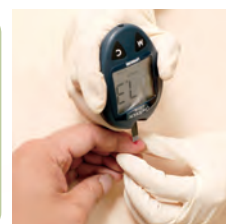
酒精熱量表

酒精飲品	每分之熱量（千卡路里）
啤酒（Beer）	153/ 罐
紅酒（Red Wine）	126/ 杯
白酒（White Wine）	123/ 杯
香檳（Champagne）	98/ 杯
伏特加（80度酒精含量）（Vodka）	97/ 小杯
馬天尼（Martini）	360/ 杯
甜蘋果酒（Apple Cider）	194/ 罐
椰林風光雞尾酒（Pina colada）	351/ 杯

*每罐約360毫升、每杯約150毫升、每小杯約45毫升

飲酒小貼士

- 避免空肚飲酒
- 慢慢飲，每杯酒之間飲用非酒精飲品
- 需要補充足夠水分
- 女士飲酒上限為每日一杯，男士為兩杯



◀ 糖尿病人士飲酒時記得要同時進食，不要空腹飲酒。

養和醫院營養師

周明欣

罐裝與紙包飲品類飲品

酒類飲品之外，罐裝與紙包飲品是派對必備飲品，不過當中的糖分不容忽視。以五克糖為一粒方糖為計，每一百毫升可樂就有兩粒糖，一罐汽水就約有六至七粒糖，而成人女性一日可攝取七至八粒糖，而男士則是九至十二粒糖，所以要注意飲用包裝飲品的份量，小心一下子糖分攝取量就超標。

另外，坊間有不少紙包飲品都標榜低糖，大家可根據標籤分辨低糖與高糖。如果每一百毫升的糖份量不多於五克，就代表低糖。當然，如果一次過飲過多，攝取糖分也一樣多，所以周明欣都提醒大家留意分量。而不加添糖的茶類、無糖梳打水、健怡汽水不含卡路里及糖，建議大家可以多喝用這些代替含糖飲料。



▲汽水糖多熱量高，可選輕怡及無糖的選擇。

▶喝紙包飲品時應先留意營養標籤。



聖誕餐 要留

果汁類飲品

酒不是人人都愛，有時派對有小孩，果汁就大派用場。不少人亦認為果汁健康，有維他命及纖維，但其實當中的果糖高纖維低，除了熱量高引致聖誕假期後體重上升，更令三酸甘油酯高，引起脂肪肝。半杯約120cc的果汁約等於一份水果，每人每日需要兩份水果，所以份量也要恰當。

周明欣提議大家，不妨加入蔬菜汁、無糖果味茶及加入水果粒或果茸這個更健康的選擇，低卡又較少糖，適合每日不足兩份蔬菜的人士。蔬菜汁在坊間有售，自行用攪拌機打爛亦可。



▲現成的果汁當中果糖含量甚高。

汽水、紙包飲品及果汁類飲品成分

飲品	容量 (毫升)	卡路里 (千卡)	糖分 (克)
汽水 (可樂、七喜、雪碧)	355	136	35
蔬菜汁	250	52	11
橙汁	250	120	21
紙包檸檬茶	250	137.5	34
健怡汽水 (light/diet/zero)	355	7	1
蘋果汁	250	120	27
低糖檸檬茶	250	50	12.5
低糖綠茶	250	32.5	8.3
無糖茶	250	0	0



◀蔬菜汁也是個健康好選擇。