



## 果汁代水果

**果汁：**半杯（125毫升）果汁，可取代一份水果，最適合少吃水果人士。但注意成分必須是100%純天然果汁，沒有額外添加糖分，才是最健康之選。

	容量	熱量	糖分
a. 檸汁	125毫升	55卡路里	10.4克 =2茶匙 (一包等於半杯果汁，可代替一份水果)
b. 車厘提子汁	237毫升	120卡路里	27克 =5.4茶匙 (一包等於約一杯果汁，可代替兩份水果)
c. 蘋果汁	300毫升	129卡路里	31.5克 =6.3茶匙 (一支等於一杯果汁，可代替兩份水果)



## 低糖限一份

**低糖飲品：**糖分含量少過4茶匙，每日限一份。惟香港標籤法例並沒有對「低糖」作出定議，所以標明「低糖」的飲品一樣可以含「高」糖分。消費者應參考營養標籤。

	容量	熱量	糖分
a. 椰子水	330毫升	80卡路里	21克 =4.2茶匙
b. 薄荷綠茶	472毫升	40卡路里	10克 =2茶匙



## 運動補能量

**運動及提神飲品：**能迅速補充水分、能源及電解質的運動飲品，適合持續一小時以上大量流汗的劇烈運動後飲用。留意部分含咖啡因，不適合平時補水之用。

	容量	熱量	糖分
a. 寶礦力	500毫升	130卡路里	33克 =6.5茶匙
b. 葡萄適	300毫升	213卡路里	53克 =13茶匙
c. 紅牛	250毫升	112.5卡路里	26.5克 =5.3茶匙



## 高糖宜少飲

**一般飲品：**一般罐裝飲品或汽水的糖分逾7茶匙，超出每人每日建議上限，日飲1罐，即吸收了7茶匙約35克糖分，亦即136卡路里，一個月便多出4,080卡路里。而身體每攝取多3,500卡路里，就會增一磅脂肪。

	容量	熱量	糖分
a. 沙士	354毫升	170卡路里	43克 =8.6茶匙
b. 可樂	355毫升	149卡路里	35克 =7茶匙
c. 青檸汽水	354毫升	140卡路里	35克 =7茶匙



# 輕怡凍飲排行榜

**高温之下，流汗特別多，狂灌凍飲立時解渴。但很多現成包裝好的凍飲皆屬高糖飲品，每日兩罐或三瓶的灌入肚，腩肉隨時浮現。想精明揀選輕怡凍飲，細讀以下由營養師列出的健康飲品排行榜，包你無揀錯！**

**余思行**  
養和體格健康檢查部營養師

和體格健康檢查部營養師余思行指出，夏天流汗多，為了補水解渴，少不了冰凍飲品，不過這些飲品除了「糖分」外，多數沒有其他可取營養。一克糖有四卡路里，一樽五百毫升銀菊露含五十克糖，不知就裏以為健康有益兼解渴狂灌入肚，不肥才怪呢！

余思行提醒大家揀選凍飲時，必須留意其糖分含量。「以男士每日應攝取二千卡路里為例，我們會建議每日不超過二十五克（約五茶匙）的糖分；而女士每日千五卡路里為例，就不應超過十九克（約四茶匙）糖分。」即是說，每日所有凍飲（和熱飲）加起來的糖分最好低於四茶匙。

以下輕怡凍飲排行榜，可助你揀選有益又解渴的凍飲。願



## 無糖最健康

**開水/清茶：**無糖無熱量，完美補水健康選擇。

	容量	熱量	糖分
a. 橘打水	354毫升	0卡路里	0克 =0茶匙
b. 蒸餾水/礦泉水	354毫升	0卡路里	0克 =0茶匙
c. 無糖綠茶	354毫升	0卡路里	0克 =0茶匙
無糖烏龍茶	354毫升	0卡路里	0克 =0茶匙



## 代糖低熱量

**代糖飲品：**代糖飲品能提供甜味，但無熱量；「輕量（Light）」糖分的飲品，每100毫升含低於1克糖，亦屬健康。

	容量	熱量	糖分
a. 健怡奎寧水 (Slimline Tonic Water)	100毫升	2卡路里	0克 =0茶匙
b. 健怡可樂	355毫升	0卡路里	0克 =0茶匙
Zero 可樂	355毫升	0卡路里	0克 =0茶匙
c. 檸檬茶 (Light)	375毫升	<7.5卡路里	<0.5克 =0.1茶匙



## 蔬菜補營養

**蔬菜汁：**蔬菜汁含維他命及礦物質，最適合每日進食不足兩份蔬菜的人士。一份大約有50至70卡路里，是低熱量低糖分健康飲品。

	容量	熱量	糖分
a. V8 低鈉蔬菜汁	163毫升	30卡路里	6克 =1.2茶匙
V8 蔬菜汁	340毫升	70卡路里	15克 =3茶匙



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