



媒體報導

日期: 2015年12月24日(星期四)  
資料來源: 經濟日報 — 副刊 — 健營坊 — C9  
標題: DIY 派對健怡特飲  
訪問本會註冊營養師江詠凌

平安夜，相信大家的興奮指數快到高位，是的，聖誕節普天同慶，一於趁機舉行派對與親友見面。開派對，有美食的同時也會有美飲，如果懂得DIY有聲又好味的派對飲品，相信必定大受賓客歡迎。

**傳** 統派對飲品，總離不開汽水與果汁。基督教家庭服務中心註冊營養師江詠凌 (Tinker) 表示，汽水、果汁、包裝檸檬茶及涼茶等含有不少糖份，例如一罐 330 毫升汽水、一盒 250 毫升檸檬茶或一樽 360 毫升蘋果汁，平均含有約 35 克糖，即相等於約 7 粒方糖。  
世界衛生組織建議成人和兒童的糖份攝取量，應少於每日總能量攝取的百分之十，一般攝取 2,000 卡路里的成人每日糖份攝取量應少於 50 克 (即約 10 粒方糖)。「如果參加派對時飲用盒裝甜飲品，加上派對的甜品糖果，攝取的糖份隨時超出標準倍數。」

酒精、奶茶、咖啡

有人在派對上愛飲酒，酒精含有頗高熱量，每克酒精含有約 7 卡路里。雞尾酒、甜酒因為加入了糖漿，所含的卡路里更高。「雞尾酒細細杯，不知不覺飲愈多，但酒不會飽肚，邊吃邊飲，除吸收正餐的卡路里外，還額外攝取飲酒而來的卡路里。」2010 年美國飲食指引建議，成年女士每日飲用不多於一份酒精，男士則不多於一日兩份。一份酒精約等於 360 毫升啤酒、150 毫升葡萄酒或 45 毫升烈酒。  
另外，港人外出用膳經常飲的咖啡奶茶多數以淡奶、煉奶、忌廉奶、植脂奶或全脂牛奶沖調，含熱量、脂肪，尤其飽和脂肪較高，根據食物安全中心資料顯示，一杯 200 毫升港式咖啡或奶茶已含有約 5 克脂肪及 2.5 克飽和脂肪。經常飲用除了致肥外，亦會增加患上高膽固醇、高血脂及心血管疾病的風險。

自製美味飲品

聽著聽著，派對飲品的健怡選擇好像不多，其實又不是。Tinker 認為：「每天應喝 6 至 8 杯流質飲料，以補充新陳代謝和出汗時所流失的水份。除了清水之外，有時可以飲其他飲品，補充水份之餘，又幫助攝取不同營養。」以下是她的提議：  
360 毫升果汁——成人每日食用 2 份水果及 3 份蔬菜。一份水果相等於 180 毫升無加糖果汁，所以一天可以飲用 360 毫升果汁來攝取足夠的維他命和礦物質。同樣地，以 180 毫升無加糖及鹽的蔬菜汁代替一份蔬菜。當然，大部分時間應選擇含較高纖維的原個水果或連果肉的果汁、蔬菜為佳。  
加入生果粒——簡單地將果粒、汽水以一半清水稀釋，已能大大減低糖份攝取。喜歡果汁又不想攝取過量果糖，可以在飲品中加入新鮮生果肉，增加營養成分，兼且令到飲品分量增加。  
梳打水特飲——汽水有磷酸 (Phosphoric Acid) 成分，長期飲用會影響鈣質的吸收，增進骨質疏鬆的機會，飲汽水要適可而止。想減少飲用汽水，不妨自製新鮮檸檬或青檸梳打水，或者以士多啤梨、雜莓等梳打水代替。



Tinker 平日喜歡自製健康的小食和飲品。她認為，只要是避免使用糖份、脂肪甚至鹽份，又能夠為身體補充水份的飲料，就是健康飲品。

無糖為佳——購買飲品，應多選擇不含糖飲品，例如無糖茶或涼茶、代糖汽水及代糖運動飲品等。常常飲用一些添加糖的飲品，不單會增加蛀牙的風險，亦會令我們攝取過多能量，導致超重和肥胖。  
沖調茶飲——茶為抗氧化劑，當中含有兒茶素，具有很強的抗氧化作用。可以用茶包、花茶包、乾果茶包或香草沖調不同熱飲，或自製檸檬茶、花茶、水果茶或香草茶等來代替高糖的包裝檸檬茶、菊花茶和涼茶。花茶、香草茶為無糖及無咖啡因的飲料，而 1 杯中園茶約含 20 至 60 毫克咖啡因，故此不宜大量飲用，飲濃茶也不宜，以免引發血壓上升。  
脫脂低脂奶——成年人每日飲用 1 至 2 杯奶類及代用品，以攝取足夠鈣質，維持骨骼牙齒健康及幫助穩定血壓，適宜選擇一些脫脂奶、低脂奶、加鈣豆奶和杏仁奶等。朱古力奶、香蕉奶、士多啤梨奶等雖提供鈣質，但添加了香精和糖份，經常飲用攝取的糖份增加。要留意，這些奶品在包裝上聲稱高鈣低脂、脫脂，卻在生產過程中放入很多糖，購買時要留意營養標籤。



汽水向來受歡迎，但汽水的糖份及熱量有不少，平時少飲為佳，或飲的時候宜加冰、梳打水、清水稀釋，以減低吸收糖的分量。

DIY 派對健怡特飲

撰文：何寶華  
攝影：潘煥強  
編輯：周美珍  
美術：葉銘偉



聖誕特飲示範

亞麻籽低糖朱古力奶 (一人分量)

聖誕鮮果渣治 (12 人分量)

材料：脫脂奶粉 5 湯匙、無糖可可粉 2 茶匙、亞麻籽粉 1 茶匙、肉桂粉少許、麵粉。

材料：石榴 1 個、紅莓 1 盒、蘋果 2 個、有氣糖梳打水 2 公升、蘋果汁 50 毫升、紅莓汁 50 毫升、肉桂條數枝。(備註：選擇一些無添加糖的果汁，或用鮮榨果汁亦可。)

製作步驟：  
① 在杯中加入脫脂奶粉、無糖可可粉及亞麻籽粉。  
② 將約 50 毫升溫水倒入杯中，攪拌直至材料完全混合。  
③ 灑上肉桂粉，即成。

製作步驟：  
① 石榴去皮，取出果肉。  
② 蘋果切片，用曲奇模印出不同形狀。  
③ 在一大容器中，混合梳打水、蘋果汁及石榴，放入石榴、蘋果及肉桂條，加入適量冰塊，即成。

營養分析：一杯普通朱古力奶含有約 5 茶匙糖份，以無糖可可粉自製朱古力奶能減低當中的糖份。亞麻籽含有Omega-3 脂肪酸，是維持兒童腦部健康成長的元素，研究顯示或有助成人減低患上心臟病的機會。

營養分析：果汁以無糖梳打水稀釋，能減低一半糖份含量；以鮮果泡水，可以為飲品增加香味；飲後可進食當鮮果，增加水果攝取。





平安夜，相信大家的興奮指數快到高位，是的，聖誕節普天同慶，一於趁機舉行派對見見各方親朋。開派對，有美食的同時也會有美飲，如果懂得 DIY 有營又好味的派對飲品，相信必定大受賓客歡迎。

傳統派對飲品，總離不開汽水和果汁。基督教家庭服務中心註冊營養師江泚凌（Tinker）表示，汽水、果汁、包裝檸檬茶及涼茶等含有不少糖份，例如一罐 330 毫升汽水、一盒 250 毫升檸檬茶或一樽 360 毫升蘋果汁，平均含有約 35 克糖，即相等於約 7 粒方糖。

世界衛生組織建議成人和兒童的糖份攝取量，應少於每日總能量攝取的百分之十，一般攝取 2,000 卡路里的成人每日糖份攝取量應少於 50 克（即約 10 粒方糖）。「如果參加派對時飲用數盒甜飲品，加上派對的甜品糖果，攝取的糖份隨時超出標準幾倍。」

### 酒精、奶茶、咖啡

有些人在派對上愛飲酒，酒精含有頗高熱量，每克酒精含有約 7 卡路里。雞尾酒、甜酒因為加入了糖漿，所含的卡路里更高。「雞尾酒細細杯，不知不覺愈飲愈多，但酒不會飽肚，邊吃邊飲，除吸收正餐的卡路里外，還額外攝取飲酒而來的卡路里。」2010 年美國飲食指引建議，成年女士每日飲用不多於一份酒精，男士則不多於一日兩份。一份酒精約等於 360 毫升啤酒、150 毫升餐酒或 45 毫升烈酒。

另外，港人外出用膳經常飲的咖啡奶茶多數以淡奶、煉奶、忌廉奶、植脂奶或全脂牛奶沖調，含熱量、脂肪，尤其飽和脂肪較高，根據食物安全中心資料顯示，一杯 200 毫升港式咖啡或奶茶已含有約 5 克脂肪及 2.5 克飽和脂肪。經常飲用除了致肥外，亦會增加患上高膽固醇、高血脂及心血管疾病的風險。自製美味飲品

聽着聽着，派對飲品的健怡選擇好像不多，其實又不是。Tinker 認為：「每天應喝 6 至 8 杯流質飲料，以補充新陳代謝和出汗時所流失的水份。除了清水之外，有時亦可以飲其他飲品，補充水份之餘，又幫助攝取不同營養。」以下是她的提議：

**360 毫升果汁** — 成人每日食用 2 份水果及 3 份蔬菜。一份水果相等於 180 毫升無加糖果汁，所以一天可以飲用 360 毫升果汁來攝取足夠的維他命和礦物質。同樣地，以 180 毫升無加糖及鹽的蔬菜汁代替一份蔬菜。當然，大部分時間應選擇含較高纖維的原個水果或連果肉的果汁、蔬菜為佳。

**加入生果粒** — 簡單地將果汁、汽水以一半清水稀釋，已能大大減低糖份攝取。喜歡果汁又不想攝取過量果糖，可以在飲品中加入新鮮生果肉，增加營養成分，兼且令到飲品分量增加。

**梳打水特飲** — 汽水有磷酸（Phosphoric Acid）成分，長期飲用會影響鈣質的吸收，增患骨質疏鬆的機會，飲汽水要適可而止。想減少飲用汽水，不妨自製新鮮檸檬或香橙梳打水，或者以士多啤梨、雜莓等泡梳打水代替。





無糖為佳 —— 購買飲品，應多選擇不含糖飲品，例如無糖茶或涼茶、代糖汽水及代糖運動飲品等。常常飲用一些添加糖的飲品，不單會增加蛀牙的風險，亦會令我們攝取過多能量，導致超重和肥胖。

沖調茶飲 —— 茶為抗氧化物，當中含有兒茶素，具有很強的抗氧化作用。可以用茶包、花茶包、乾果茶包或香草沖調不同熱飲，或自製檸檬茶、花茶、水果茶或香草茶等來代替高糖的包裝檸檬茶、菊花茶和涼茶。花茶、香草茶為無糖及無咖啡因的飲料，而 1 杯中國茶約含 20 至 60 毫克咖啡因，故此不宜大量飲用，飲濃茶也不宜，以免引發血壓上升。

脫脂低脂奶 —— 成年人每日飲用 1 至 2 杯奶類及代替品，以攝取足夠鈣質，維持骨骼牙齒健康及幫助穩定血壓，適宜選擇一些脫脂奶、低脂奶、加鈣豆奶和杏仁奶等。朱古力奶、香蕉奶、士多啤梨奶等雖提供鈣質，但添加了香精和糖份，經常飲用攝取的糖份增加。要留意，這些奶品在包裝上聲稱高鈣低脂、脫脂，卻在生產過程中放入很多糖，購買時要先留意營養標籤。

### 【聖誕特飲示範】

#### 亞麻籽低糖朱古力奶（1 人分量）

材料：脫脂奶粉 5 湯匙、無糖可可粉 2 茶匙、亞麻籽粉 1 茶匙、肉桂粉少許。

製作步驟：

1. 在杯中加入脫脂奶粉、無糖可可粉及亞麻籽粉。
2. 將約 250 毫升溫水倒入杯中，攪拌直至材料完全混合。
3. 灑上肉桂粉，即成。

營養分析：一杯普通朱古力奶含有約 5 茶匙糖，以無糖可可粉自製朱古力奶能減低當中的糖份。亞麻籽含有奧米加 3 脂肪酸，是維持兒童腦部健康成長的元素，研究顯示或有助成人減低患上心臟病的機會。

#### 聖誕鮮果賓治（12 人分量）

材料：石榴 1 個、紅莓 1 盒、蘋果 2 個、有氣無糖梳打水 2 公升、蘋果汁 500 毫升、紅莓汁 500 毫升、肉桂條數枝。（備註：選擇一些無添加糖的果汁，或用鮮榨果汁亦可。）

製作步驟：

1. 石榴去皮，取出果肉。
2. 蘋果切片，用曲奇模印出不同形狀。
3. 在一大容器中，混合梳打水、蘋果汁及石榴汁，放入石榴、蘋果及肉桂條，加入適量冰塊，即成。

營養分析：果汁以無糖梳打水稀釋，能減低一半糖份含量；以鮮果泡水，可以為飲品增加香味；飲後可進食當中鮮果，增加水果攝取。

— 完 —

