



媒體報導

日期: 2016年6月1日(星期三)  
資料來源: 經濟日報 – Healthy Life – C10  
標題: 夏日健怡甜品 生果做主角

印 經濟日報 2016年6月1日 星期三 健康生活 副刊 C10

# 夏日健怡甜品

## 生果做主角

夏天到了，很自然想吃一些涼爽的食物，而甜品正是炎夏美食之選。答案好簡單，就是常用生果。

甜品，顧名思義味道是甜，而帶出甜味的功臣正是糖。基督教家庭服務中心註冊營養師江芷凌 (Tinker) 表示，傳統上，製作甜品主要用砂糖，但砂糖本身沒有甚麼營養價值。其實，製作甜品不一定要用砂糖，可採用含有果糖的生果，作為甜味的來源。

再者，吃生果的好處多多，除了為人體提供礦物質，維他命等營養素外，還含有豐富的纖維。根據食物安全中心資料，水果是膳食纖維的重要來源，港人經常食用的生果每100克平均含2.3克膳食纖維，牛油果、番石榴、榴槤、奇異果和啤梨的纖維含量最高。「膳食纖維含量豐富的食物可幫助控制體重，如在製作甜品時放入生果，會令人有飽肚感，而且能持續一段時間，減少之後進食零食的機會，有助減肥。」

### 生果做甜品 5 個原則

至於哪些生果尤適合做甜品？原來沒有定論，但 Tinker 提醒大家，為了吃得健康，大家要謹記以下的大原則：

1. 取原有生果：原有生果的意思是吃到果肉，因為果肉有營養，只取生果汁來做甜品，就未能攝取營養。
2. 連皮吃：有研究發現，如青蘋果、富士蘋果及某些種類的梨，在去皮後，膳食纖維含量流失 24% 至 46%，說明了很多膳食纖維是來自水果的皮，所以生果要盡量連皮吃。
3. 注意分量：雖然生果有營養，但也不能一下子進食太多，否則會因攝取過多果糖而肥胖。以芒果為例，本身較為甜，每100克果肉含有約15克糖份，每次吃半個已足夠，衛生署建議我們每日進食2份水果，而每份水果約含有10克果糖。
4. 避高糖生果：不是任何生果都可以任吃，例如椰子經常被拿來做甜品，但它的飽和脂肪較多，攝取過多飽和脂肪會提升血液中的壞膽固醇，每100克(約1碗)椰子肉含33克脂肪(飽和脂肪佔30克)，接近7茶匙油份。又如榴槤，每100克(約半碗)榴槤有147卡路里熱量、5.3克脂肪(約1茶匙)、27克碳水化合物、肥胖、高血壓或糖尿病病人不宜多吃。
5. 不再加糖：既然生果有果糖，已取甜味，毋須再加砂糖，即那些額外添加到食物和飲品的糖份，可避免額外攝取更多的熱量，每1平茶匙(5克)的砂糖約有20卡路里。

江芷凌 (Tinker) 表示，傳統甜品不勝其多，最好選中吃，如果能在飯後滿足吃甜品的慾望，可以吃一個水果，或用生果做甜品。

### 健康甜品的特點

甜品屬於小食的一種，衛生署建議，一份小食最好在125卡路里以下，大部分的甜品都超出125卡路里，如一碗紅豆沙的熱量約有200卡路里，芝麻糊有310卡路里；西式甜品如芒果布甸，一盒約有260卡路里，一球雪糕平均都有100卡路里。她說：「大部分甜品過常糖份高，攝取過多糖份容易血糖高、血脂高，易有心血管疾病，並引致肥胖。」

Tinker 指出：健康的甜品最好低脂、低糖和高纖維，故此，她建議出外吃甜品時，選擇一些較多生果的甜品，其次是糖漿另上，如吃豆腐花、粉粉都可以這樣做。

### 椰香芒果奇異布甸

材料：  
奇異果 2 個 (20 克)  
脫脂牛奶半杯 (125 毫升)  
椰子糖漿 (Coconut Essence) 半茶匙  
芒果肉半碗 (100 克)

製作步驟：  
1. 奇異果混合脫脂牛奶，放入雪櫃 2 小時成凍後，備用。  
2. 將椰子糖漿加入奇異果中，拌勻。  
3. 芒果肉切方成條，並用滾水打爛。  
4. 在 2 號餐碟中，逐層放入奇異果布甸及芒果條，即成。

營養分析 (每份含量)：  
熱量 77 卡路里  
總脂肪 1.8 克  
蛋白質 3.4 克  
碳水化合物 12.6 克  
糖份 9.9 克  
膳食纖維 2.9 克

備註：上述分量为 2 人份量  
營養分析資料來源：英國農林部營養數據資料庫

### 檸檬石榴乳酪雪糕

材料：  
白糖 14 克  
檸檬皮少許  
檸檬汁 1 茶匙  
低脂煉乳 1 小杯 (140 毫升)  
香草精數滴

製作步驟：  
1. 石榴切薄片，連同檸檬皮放入冰櫃中，備用。  
2. 檸檬汁加入低脂煉乳中，拌勻。  
3. 將煉乳加入冰櫃，並上蓋檸檬，放入冰櫃 4 小時至凝固，即成。

營養分析 (每份含量)：  
熱量 61.5 卡路里  
總脂肪 1.3 克  
蛋白質 4.3 克  
碳水化合物 8.7 克  
糖份 7.2 克  
膳食纖維 1.4 克

### 燕麥香蕉奇脆

材料：  
燕麥 2 隻  
高筋麵粉 3 湯匙 (10 克)  
玉桂粉半茶匙  
原片燕麥 1 湯匙

製作步驟：  
1. 香蕉切片，鋪平放在碟上蒸好，放入冰櫃 2 小時成凍後，備用。  
2. 燕麥片用滾水成膠，或用攪拌機打爛。  
3. 在一大碟中，加入燕麥粉、高筋麵粉及玉桂粉，不斷攪拌至鬆軟。  
4. 將香蕉膠密封好，放入冰櫃 30 分鐘，灑上原片燕麥碎，即成。

營養分析 (每份含量)：  
熱量 106.5 卡路里  
總脂肪 0.8 克  
蛋白質 2.1 克  
碳水化合物 27 克  
糖份 12.4 克  
膳食纖維 3 克





夏天到了，很自然想吃一些涼浸浸的食物，而甜品正是炎夏美食之選。怎樣製作好味、有營又熱量不高的健怡甜品？答案好簡單，就是善用生果。

甜品，顧名思義味道是甜，而帶出甜味的功臣正是糖。基督教家庭服務中心註冊營養師江泚凌（Tinker）表示，傳統上，製作甜品主要用砂糖，但砂糖本身沒有甚麼營養價值。其實，製作甜品不一定要用砂糖，可採用含有果糖的生果，作為甜味的來源。

再者，吃生果的好處多多，除了為人體提供礦物質、維他命等營養素外，還含有豐富的纖維。根據食物安全中心資料，水果是膳食纖維的重要來源，港人經常食用的生果每 100 克平均含 2.3 克膳食纖維，牛油果、番石榴、榴槿、奇異果和啤梨的纖維含量最高。「膳食纖維含量豐富的食物可幫助控制體重。如在製作甜品時放入生果，會令人有飽肚感，而且能持續一段時間，減少之後進食零食的機會，有助減肥。」

### 生果做甜品 5 個原則

至於哪些生果尤適合做甜品？原來沒有定論，但 Tinker 提醒大家，為了吃得健康，大家要謹記以下的大原則：

1. 取原有生果：原有生果的意思是吃到果肉，因為果肉有營養素，只取生果汁來做甜品，就未能攝取營養。
2. 連皮吃：有研究發現，如青蘋果、富士蘋果及某些種類的梨，在去皮後，膳食纖維含量流失 24% 至 46%，說明了很多膳食纖維是來自水果的皮，所以生果要盡量連皮吃。
3. 注意分量：雖然生果有營養，但也不能一下子進食太多，否則會因攝取過多果糖而肥胖。以芒果為例，本身較為甜，每 100 克果肉含有約 15 克糖份，每次吃半個已足夠。衛生署建議我們每日進食 2 份水果，而每份水果約含有 10 克果糖。
4. 避高脂生果：不是任何生果都可以任吃，例如椰子經常被拿來做甜品，但它的飽和脂肪較多，攝取過多飽和脂肪會提升血液中的壞膽固醇，每 100 克（約 1 碗）椰子肉含 33 克脂肪（飽和脂肪佔 30 克），接近 7 茶匙油份。又如榴槿，每 100 克（約半碗）榴槿有 147 卡路里熱量、5.3 克脂肪（約 1 茶匙）、27 克碳水化合物，肥胖、高血脂症或糖尿病人不宜多吃。
5. 不再加糖：既然生果有果糖，已取甜味，毋須再加游離糖，即那些額外添加到食物和飲品的糖份，可避免額外攝取更多的熱量，每 1 平茶匙（5 克）的砂糖約有 20 卡路里。

- 完 -

