



媒體報導

日期: 2016年1月13日(星期三)
資料來源: TVB – 快樂長門人
標題: 西式甜品選擇多 脂肪熱量要留神
參考網址: [請按此](#)
Youtube: [請按此](#)



西式甜品或糕點乃長者喜愛的食物，但脂肪及熱量比例相對較高，基督教家庭服務中心悅齡營養師譚詠琪指出，當今較受歡迎的「流心芝士蛋糕」、「檸檬撻」、「忌廉泡芙」等甜品，通常以大量糖分製造，而部分內含「果醬」的甜品亦有大量糖分，不宜經常食用。另外，一些「酥皮」類甜品亦帶大量固體植物油或牛油，脂肪含量亦較高。

長者應當選擇「少油」或「少糖」的甜品，例如「焗麵包布丁」、「梳芙厘」、「焗蘋果」或「紅酒煮梨」之類，此類甜品沒有添加多餘的油分、糖分之餘，糕點本身靠水果的果糖來增加甜味。

長者若購買現成包裝的袋裝或盒裝甜品，應當留意包裝上的營養標籤，注意當中的熱量、糖分及脂肪份量。如外出用膳，選擇甜品時避免上述「多糖」、「多油」及「酥皮」類甜品；亦可與朋友共同分享甜品，「少食多滋味」，將甜品分開數次進食。

— 完 —