

現時市面上的食品越來越多，  
怎樣才可以選擇到健康的食物？



## 「健康」飲品真的是健康嗎？

不少人認為市面上的健康飲品都是涼茶、清熱飲品、乳酸飲品、果汁等等。

但這些所謂「健康」的飲品是真的屬於健康嗎？

其實要知道飲品是否健康，最主要是留意它們的糖分含量。根據世界衛生組織的建議，成人及兒童每日游離糖攝取量 不應該多於整體熱量的10%，以避免增加蛀牙、肥胖和患上慢性疾病嘅風險。



## 游離糖是什麼？

游離糖是指所有由製造商、廚師同消費者在食物添加的糖，以及蜜糖、糖漿、果汁和濃縮果汁中天然含有的糖。



## 每日的游離糖攝取量是多少？

以成人每日攝取2000卡路里來計算，每日不應攝取超過50克的糖分。如果每日的游離糖攝取量低至整體熱量的5%，即大約25克會更理想。

每日最高糖分攝取量 (克) = (每日整體熱量 × 10%) / 4

每日理想糖分攝取量 (克) = (每日整體熱量 × 5%) / 4

市面上的乳酸飲品和清熱飲品看似健康，但其實添加了很多糖。

## 乳酸飲品

含有的益生菌是很容易被胃酸及膽汁分解，未必可以直達腸道而起作用。而一支乳酸飲品的糖分含量已經等如成人每日所需的**三成**，所以乳酸飲品不一定是健康的。

## 涼茶

一般超市買到的涼茶所含的糖分都比較高，因為有些品牌為了調整味道而加入糖生產。所以不建議經常飲樽裝或罐裝的涼茶。

### 竹蔗茅根

一支有30克的糖分，等於成人每日攝取量的六成

一支的糖含量 =  $6g \times 5 = 30g$

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: 5	
Serving Size / 食用分量: 100mL/毫升	
Per Serving / 每食用分量	
Energy / 能量	26kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0g / 克
Total Fat / 總脂肪	0g / 克
- Saturated Fat / 飽和脂肪	0g / 克
- Trans Fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	6.5g / 克
- Sugars / 糖	6.0g / 克
Sodium / 鈉	10mg / 毫克

### 清熱飲品

一支有23克的糖分，已經佔超過四成的成人每日攝取量

一支的糖含量 =  $6.6g \times (350/100) = 23.1g$

Nutrition Facts / 營養資料		
Serving Size / 食用分量: 1 bottle / 支 (350 ml / 毫升)		
Serving Per Container / 每包裝所含食用分量數目: 1		
Amount Per 100 ml / 每100 毫升		
Energy / 能量	35 Kcal / 千卡	% Daily value* / 每日所需標準百分比
Total Fat / 總脂肪	0g / 克	0%
Saturated Fat / 飽和脂肪	0g / 克	0%
Trans Fat / 反式脂肪	0g / 克	0%
Cholesterol / 膽固醇	0mg / 毫克	0%
Total Carbohydrate / 總碳水化合物	7.8g / 克	3%
Dietary Fibre / 膳食纖維	0.7g / 克	1%
Sugars / 糖	6.6g / 克	
Sodium / 鈉	46mg / 毫克	2%
Protein / 蛋白質	0g / 克	0%
Vitamin C / 維他命C	17mg / 毫克	28%

## ✓ 健康的選擇：

高鈣低脂奶、無添加糖的椰子水、植物奶和以茶葉沖的茶



見字飲水:)

## ✓✓ 最健康的飲品：水！



其實沒有任何飲品可以取代到水，因為水可以解渴，補充因新陳代謝、呼吸、流汗、排泄廢物而失去的水份，是沒有熱量的完美飲品！

提提大家，購買飲品時要留意營養標籤的糖分會不會超過了每日攝取量，可以選擇包裝上有列明低糖的飲品。

# 「健康」零食真的是健康嗎？

很多人以為消化餅、黑朱古力等等都是健康零食的例子。但這些所謂「健康」的零食是真的屬於健康嗎？

在買零食的時候，我們通常都要留意糖、脂肪和熱量，因為這三個的含量都是比較高。剛才提到，糖的每日攝取量大約是25克。而脂肪和熱量就越少越好。

糖

脂肪

熱量

## 消化餅

其實每塊餅乾內有70千卡，3.2克的脂肪其中的1.5克是壞脂肪(飽和脂肪)，而糖分則有2.4克。

例如吃3塊餅乾當零食，這樣就大約跟一碗白飯的熱量一樣。

很多人以為消化餅會有助消化，但過量食用反而會吸收大量脂肪、糖和熱量。

## 朱古力

雖然黑朱古力會比其他朱古力的糖含量少，但黑朱古力比其他朱古力的熱量和脂肪高。雖然進食黑朱古力後，體內的「快樂荷爾蒙」如安多酚的分泌都有所增長，能改善心情，但它不算是一個健康的零食。

牛奶朱古力

Nutrition Information	
	Per 100g
Energy	610/560 kcal/kJ
Protein	4.8 g
Total fat	46 g
- Saturated fat	34.5 g
- Trans fat	0 g
Carbohydrates	44 g
- Sugars	43.6 g
Sodium	76 mg

黑朱古力

Nutrition Information	
	Per 100g
Energy	645/673 kcal/kJ
Protein	4.9 g
Total fat	53.0 g
- Saturated fat	39.1 g
- Trans fat	0.1 g
Carbohydrates	33.5 g
- Sugars	31.1 g
Sodium	16.0 mg



# 到底有什麼健康的零食呢？

## 果乾

分為**有添加糖果乾**和**無添加糖果乾**

**有添加糖果乾**比**無添加糖果乾**的熱量和糖含量高約一倍，相比之下**無添加糖果乾**更健康。大家選擇果乾的時候，不妨留意他們的營養標籤，就可以選擇到較健康的小食。



## 紫菜



紫菜含有有豐富的碘質，可以維持正常的甲狀腺功能和新陳代謝，所以是一款健康的小食。

## 有不同款式的紫菜，你知道如何選擇才是健康嗎？

紫菜分為**未經調味和非油炸的紫菜**、**經調味和油炸的紫菜**。相比之下**未經調味和非油炸的紫菜**更健康。

### 未經調味和非油炸的紫菜

熱量：較低  
脂肪：沒有  
鈉含量：較低



### 經調味和油炸的紫菜

熱量：較高  
脂肪：較高  
鈉含量：較高



## 果仁



未經調味和未經烘焗的果仁都屬於健康的小食。雖然它們的脂肪含量高，但有超過八成都是來自於好脂肪(不飽和脂肪)。好脂肪可以維持心血管健康，所以大家選擇健康小食的時候，都不妨考慮未經調味和未經烘焗的果仁。

注意不可以過量進食小食和以零食代替正餐，因為就算份量少的小食都含有高熱量。每份小食不宜多於125千卡。

做到健康很簡單，由今日開始多留意營養標籤，就可以選擇到最健康的食物。

