

## 消暑凍飲陷阱

夏日炎炎，不少人外出時都會喝杯冰凍飲品消暑。除了一些預先包裝的飲品，如汽水和檸檬茶外，鮮榨果汁、運動飲品、凍珍珠奶茶和凍朱古力咖啡也許都是大家的「消暑之寶」，但你可知道一杯冰凍飲品所含的熱量和糖分嗎？

常見冰凍飲品		熱量 (千卡)	糖分 (克)
鮮榨橙汁 (300 毫升)		135	23
運動飲品 (500 毫升)		130	34
凍珍珠奶茶 (500 毫升)		325	29
凍朱古力咖啡 (300 毫升)		177	21
汽水 (500 毫升)		205	53
紙包檸檬茶 (250 毫升)		138	34

資料來源：食物安全中心

以熱量計算，一杯冰凍飲品已有大半碗至一碗半白飯的熱量(一碗約等如 250 至 300 毫升)。每天如飲用一杯冰凍飲品，便會額外攝取 135 至 325 千卡，一個月即增加約 4 050 至 9 750 千卡，相當於 1 磅多至 3 磅的脂肪。

以一名中等身材的成年人為例，要消耗這額外 4 050 至 9 750 千卡的熱量，便

The logo for the Health@work.hk Project, featuring the Chinese characters '健康' (Health) in blue and '在職計劃' (In-work plan) in red, with 'Health@work.hk Project' written below in blue and red.The logo for 'We change for health', featuring the Chinese characters '活出健康新方向' (Live a new direction for health) in blue and green, with 'For health' written below.The logo for the Department of Health, featuring a stylized figure in red and grey, with the text '衛生署' (Department of Health) and 'Department of Health' below.

得圍繞運動場跑 162 至 390 次！

所以，如不希望小腹在夏天過後不知不覺間隆起的話，選擇飲品時便要多加留神。當然，不含熱量和糖分的**清水**永遠都是最佳的消暑飲品，其他較好的選擇則包括無添加糖的凍茶、低脂奶或低糖豆漿等。

想知道更多有關……

- ◇ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 <http://www.cheu.gov.hk>
- ◇ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 <http://www.healthatwork.gov.hk>