

## 健康快訊

12/2019

十二月的到來，大家都準備迎接聖誕及新年的來臨。學校，親朋戚友及不同機構會藉著這個機會舉辦不同的活動及聚餐，互相聯誼以增進感情。歡樂的同時，會不知不覺喝多一點，吃多一點。但是，假期過後就會有點後悔。

增磅了，2磅？5磅？10磅？當大家大吃大喝的時候，想一想每減一磅需消耗**3500大卡**的熱量。大家可能會停一停，想一想。

∞ 節慶也要食得健康 ∞



## 認識添加糖

「添加糖」不是我們從非加工食品裡攝取到的糖分。他們指的是不含纖維(或蛋白質)的「游離糖」，經由食品加工進入食物中。牛奶和乳製品的天然乳糖，以及水果的天然果糖，都不算是添加糖。

添加糖是生產商、廚師或消費者在食品中所添加的糖，營養學上只供卡路里，並無其他營養素，多吃無益。

世衛建議全日總卡路里的攝取不應多過10%來自添加糖。以攝取2,000卡路里為例，添加糖攝取量不應多過200卡路里。又以每一公克的糖可提供4卡路里計算，添加糖不應多於50克(約10粒方糖)。

長期過量攝取會增加蛀牙、超重、肥胖和患上各種慢性疾病的風險。



### 酸乳酪奶凍伴紅桑子

材料(4人分量):

低脂鮮奶 250毫升

低脂原味酸乳酪 200克

魚膠片(用冰水浸軟) 3片

紅桑子 120克

薄荷葉 4片

蜜糖 2湯匙

步驟:

1. 將低脂鮮奶放入小鍋內煮滾。
2. 離火後加入低脂原味乳酪和魚膠片，攪拌至溶後，分別倒入小杯內，放進雪櫃冷凍4小時。
3. 將乳酪奶凍倒出放在食碟上，用紅桑子圍邊，放上薄荷葉作裝飾，伴以蜜糖即可。

\*食譜由「健康飲食在校園」提供

## 認識營養標籤

### 步驟①

要知道營養標籤所提供的是"每100克/毫升"、"每食用分量"還是"每包裝"的資料。不同標示，會影響應攝取分量。

### 步驟②

計算攝取的糖量

例如: 預計進食分量是250毫升。攝取糖量是

$$13.6\text{克} \times 250\text{毫升}/100\text{毫升} = 34\text{克}$$

營養資料 Nutrition Information	每100毫升 Per 100ml
熱量/Energy	55千卡/kcal
蛋白質/Protein	0克/g
脂肪總量/Fat, total	0克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	0克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrate	13.6克/g
-糖/Sugars	13.6克/g
鈉/Sodium	10毫克/mg