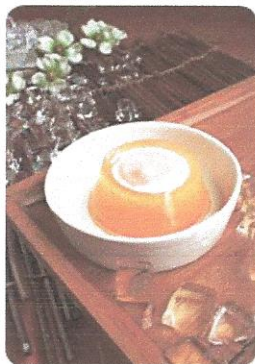


適齡營養學

營食物語系列

改良芒果布丁

- 芒果布丁是很多小孩子愛吃的甜點，以一般食店供應的芒果布丁為例，一杯約有259卡路里（約為一碗飯的熱量）、5克脂肪及4克蛋白質。
- 如所選用的材料不同，營養成分即有所差異，例如有的會選用芒果果蓉，有的則以芒果果汁代替，甚至有些為了節省成本，改以芒果味香精作為增味劑，減少芒果的實際用量。
- 除了基本的原材料，還需要加入花奶、忌廉等，因此撇除果糖外，芒果布丁的整體糖分和脂肪含量不低。
- 以啫喱粉製作的芒果布丁為例，現成一包啫喱粉約有70克糖，如再加入100克忌廉，總共約有35克脂肪，熱量及脂肪均不少。



- 出外進食時甜品，想健怡一點，建議可改吃豆腐花、雜果涼粉等來代替芒果布丁。
- 豆腐花、雜果涼粉當中的脂肪含量較少，而且吃時可自行控制添加糖的分量。一般最好控制於約只落一茶匙糖以內。
- 若自家製作，不妨選用脫脂奶和加糖的魚膠粉，並選配新鮮水果作配料，以水果的天然果糖為主，不要再額外加糖，進食時再加入少許脫脂奶，即可成為高鈣低脂的健康小食。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪