

生活副刊 脫脂奶代全脂奶 也會致肥



專家指脫脂奶只是沒有動物脂肪，但仍有植物脂肪，常喝脫脂奶沖調的咖啡仍可能致肥。(iStock)

【晴報專訊】炎炎夏日，不少人愛走入咖啡店買一杯咖啡或奶製品消暑，卻誤以為選用脫脂奶取代全脂奶，「0脂肪」之餘又沒有熱量。營養師指脫脂奶跟全脂奶熱量相若，若連續一個月每天都喝一杯，以脫脂奶沖製的綠茶鮮奶咖啡（Green Tea Latte），將會肥兩磅。

中大營養研究中心註冊營養師張可琪表示，以一杯以全脂奶沖製的綠茶鮮奶咖啡為例，熱量為290卡路里，改用脫脂奶是210卡路里，豆奶則有230卡路里，熱量分別極少。

熱量相差不遠

「好多人都以為脫脂奶一定有卡路里、有脂肪，其實係錯誤的說法。」張續稱，咖啡店部分飲品通常加上忌廉，不過不要看輕它的「分量」，「其實忌廉卡路里好高，熱量約有60卡路里，若在綠茶鮮奶咖啡上加忌廉，即使選用脫脂奶，一杯的熱量已有270卡路里，比一碗飯的熱量更高。」她說，若每天都喝一杯，「連續一個月即刻肥兩磅！」

若要「飲得健康」亦不無辦法，張可琪建議，可要求咖啡店給一份代糖，按個人喜好加入飲品中，「能飲純咖啡者，不妨選擇只有5卡路里的特濃咖啡（Espresso），或10卡路里的美式咖啡（Americano）。」

記者：李盛芝



營養師張可琪

Smart Tips

健康飲咖啡4招

- 不加忌廉、糖漿
- 加入可可粉或玉桂粉調味
- 最多加入1茶匙代糖
- 選擇特濃咖啡或美式咖啡

資料來源：
註冊營養師張可琪