

適齡營養學

營食物語系列

高糖盒裝檸檬茶



- 選購任何食物前，最好先參考營養標籤的成分，按慣例材料是由多至少排列的，因此排在最前的成分含量亦最多。
- 以紙盒裝檸檬茶為例，水分含量最多，其次是糖分，因此與飲用糖滿水無異。
- 以一百毫升裝的紙盒裝檸檬茶計算，約有大約13克糖分，即大約6.5茶匙糖，熱量有140千卡，幾近半碗飯的分量。

- 由於預先包裝的檸檬茶，屬於含糖分太高的飲品，因此大人或孩子也不建議飲用，可選擇無添加糖的飲料，例如清水或無糖綠茶等。
- 如出外於食店飲用檸檬茶，可選擇「走糖」，又或自行添加糖分，這樣較能控制糖分用量。



- 不少人以為喝熱檸檬茶，可以攝取維他命C，相比飲用其他港式飲料較健怡。其實港式熱檸檬茶，大多以非常滾熱的茶來沖泡，當中分量不多、只有三數片的檸檬，其維他命C大多已於滾茶中流失，失卻大部分功效，所以飲用熱檸檬茶不是吸收維他命C的理想方法。
- 紅茶含有咖啡因，經常飲用，某些人會出現失眠、心跳及緊張等情況。
- 紅茶同時具有利尿作用，可導致人體水分流失。
- 建議可改為選擇飲用檸檬水（同樣不宜用過熱的水來沖泡）、花茶或淡綠茶等代替。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪