

適齡營養學

營食物語系列

乳酪雪糕配鮮果



- 乳酪雪糕當中的脂肪和卡路里含量，相比起雪糕為低。每100克含有159卡路里。
- 食用時必須留意糖分攝取量，因乳酪雪糕的含糖量較一般雪糕為高。每100克乳酪雪糕含有1至5茶匙糖，當中同時含有鈣質、鎂質及磷質等營養素。
- 不少人吃乳酪時，都喜歡添加其他配料，例如朱古力、棉花糖、橡皮糖、甜餅乾碎等等，令乳酪雪糕的熱量大為增加，因為上述均屬高熱量配料之選。
- 營養師建議食用時，應改為選配一些低卡水果，並以新

● 踏入夏季街上吃乳酪雪糕的人漸漸多起來，乳酪雪糕是乳酪的一種，成分主要包括了牛奶、乳酪、糖或甜味劑及乳酸菌等。

鮮水果為主會更健康。低糖水果粒之選，包括半個奇異果，取其纖維含量豐富。

- 士多啤梨亦為正確選擇，因它所含維他命C甚豐。添加兩茶匙富含鉀質的西瓜粒，還有解暑之效。
- 乳酪及其製品營養價值高，但亦不宜過量食用，以乳酪雪糕為例，一星期吃一至兩球為宜，糖尿水平高的成人及兒童則不建議進食。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪