

低卡飲品

夏天在烈日下曝曬後，最想大口大口的灌冰凍飲品，但一般碳酸水（即汽水）糖分高，一罐350毫升含180卡路里（約9茶匙糖），其餘冰凍的樽裝飲品、運動飲品或罐裝咖啡含高糖分，一般亦達150卡路里，一天飲幾樽或幾罐，無端額外多吸收300-500卡路里。

所以余思行建議，夏天想喝冰凍飲品時，謹記選無糖或健怡飲品，例如無糖汽水、健怡檸檬茶、無糖綠茶、烏龍茶、梳打水，當然飲水是最佳選擇。

「當大家飲用這些健怡飲品後，胃部自然沒有空間再盛載其他高糖飲品或高卡食物，間接令你減低熱量吸收。」余思行說。



低卡甜品

或許你會問：甜品也有低卡嗎？

答案是肯定的，只要你懂得選擇。余思行說，大家其中一種愛吃的甜品——涼粉，便屬低卡食物。由涼粉草煮成的涼粉，拌入新鮮水果如西瓜、蜜瓜、哈密瓜等，毋須加入任何糖漿，便成美味夏日甜品。

而豆腐花亦屬低卡高鈣之選，大家可加入少許黃糖，或以代糖拌好的糖水，雪凍後即成美味甜品。



乳酪

冬天叫你吃一杯冰凍乳酪，或許你會因為怕打冷震而拒絕，但夏日進食乳酪，則是最合時宜。

余思行說，每杯乳酪含200毫克鈣質，是牛奶以外最容易吸收鈣質的食物。「但要留意的是，一般全脂乳酪，每杯熱量可達150卡路里以上，故大家宜選低脂或脫脂乳酪，或加入代糖的乳酪，參考營養標籤而選擇每杯含有75-100卡路里為健康之選。」

乳酪含豐富益生菌，可保護腸道及保持排便暢通。當身體排走廢物，人就自然輕鬆，你說不是夏日減肥妙品是甚麼？



夏日

減肥美食

1 西瓜

夏日炎炎，有甚麼好過在家中涼着冷氣歎冰凍大西瓜？

「西瓜含豐富維他命C及A（即胡蘿蔔素），兩種都是抗氧化物質，能保護細胞免被傷害，防病消炎，又能防癌；最重要的是它熱量低，又飽肚！」余思行說。

當人人以為西瓜甜美多汁，一定屬高卡水果的時候，余思行將真相話你知：「西瓜含量最高的是水分，達92%，只含少量糖分。一杯重152克的西瓜肉，只有12克果糖，熱量只是48卡路里，已足夠你飽肚一整個下午，所以是下午小吃的最佳選擇！一杯西瓜相等於一份水果，而成年人每天應攝取二至四份水果。」



2 新鮮蔬菜

美食與減肥，兩者可以兼得，世上有如此美好的事嗎？

當然有，特別是夏日炎炎胃口遞減之時，有不少營養充足又低卡的食物，吃後不增磅，脂肪悄悄溜走。

英國註冊營養師 余思行



不想在這個季節展露多餘脂肪，就要聽營養師余思行介紹夏日減肥美食！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：江詠琪

任何新鮮的蔬菜，都含大量維他命及礦物質，特別是不同顏色的蔬菜配搭，更能令營養全面吸收。夏日更宜進食新鮮蔬菜，例如生菜、青瓜、西芹、甘筍、燈籠椒、洋葱、椰菜、菠菜等，徹底洗淨後用來做沙律，淋上自製醋汁，便可成美味前菜。

另外一些宜輕灼的蔬菜，如西蘭花、露筍、小粟米、菜心等，可保留大量維他命外，當中的纖維亦有飽肚感。如喜歡凍食的，可將上述蔬菜輕灼後再雪凍，便可成美味涼菜。

所有蔬菜類食物，由於所含的碳水化合物屬於纖維素，故每碗只含有約20-50卡路里。就算淋上1-2茶匙沙律汁或豉油調味，都屬低卡食物，多吃也不會致肥，只會愈吃愈瘦。

