

# 代糖是咁的



了解更多！

答

## 天然代糖

一般從植物中提取,比人工代糖安全。但口味帶有微苦,一般會搭配多於一種代糖或甜味劑。

## 人工代糖

甜度高、熱量低、不升糖、價格低。但過量食用可能引起腹瀉,因此要注意每日的允許攝取量、宜適量使用。



代糖對人體有害?

天然代糖 VS 人工代糖?

代糖可以多吃嗎?



Luo Han Guo Fruit Extracts

羅漢果糖



Stevia

甜菊糖



Sorbitol

山梨糖醇

Erythritol

赤藻糖醇

Aspartame

阿斯巴甜

Saccharin

糖精

相對砂糖甜度

高100-200倍

高200-400倍

50-60%

60-70%

高200倍

高200-700倍

熱量  
(千卡/克)

0

0

2.6

0.2

0

0

每天上限  
(毫克/公斤)

未有說明

4

未有說明

未有說明

50

75

特性  
(主要用途)

不易萃取,  
多搭配  
其他代糖

帶苦澀味

過量食用可能  
引起腹瀉  
(香口膠)

過量食用可能  
引起腹瀉  
(飲料)

不可加熱  
苯丙酮酸尿症  
患者應避免  
(汽水、乳酪)

可加熱  
(烘焙、飲料)

常見品牌\*

Monk Fruit in  
the Raw®  
PureLo®

Equal Stevia®  
PureVia®  
Enliten®  
Truvia®

-

-

Equal®  
Sugar Twin 2®

Sweet Twin®  
Sweet'N Low®  
Necta Sweet®

\*大部份商品很少使用單一甜味劑,通常搭配多於一種代糖或甜味劑

◁資料參考美國食品藥品監督管理局

材料(約4塊):

雞蛋 2隻  
牛奶 20毫升  
低筋麵粉 30克  
白糖 20克  
或代糖(甜菊糖) 70克  
植物油 適量

裝飾及調味:

糖霜 適量  
蜜糖 適量



## 輕盈版日式梳乎厘班戟

做法:

1. 將蛋白和蛋黃分開。打發蛋黃。
2. 蛋黃中,加入牛奶和篩過的麵粉,攪至無粉粒。
3. 以高速打發蛋白,分三次拌入糖,打至企身。
4. 以翻拌式分三次將蛋白霜拌入蛋黃中。
5. 以少許油、小火燒熱鏊,放入班戟糊煎1分鐘。
6. 在半熟班戟上加入一勺班戟糊,蓋上多煎4分鐘。
7. 把班戟反轉後再煎4分鐘,上碟即成。



營養分析(每塊)

代糖版

白糖版

60千卡

90千卡



瑪麗醫院營養部



# 輕盈版日式梳乎厘班戟

詳細步驟：

1



準備材料。

2



將蛋白和蛋黃分開。

3



打發蛋黃,加入牛奶和篩過的麵粉,攪至無粉粒。

4



以高速打發蛋白,分三次拌入糖,打至企身。

5



以翻拌式分三次將蛋白霜拌入蛋黃中。

6



以少許油、小火燒熱鏊,放入班戟糊煎1分鐘。

7



在半熟班戟上加入一勺班戟糊,蓋上多煎4分鐘。把班戟反轉後再煎4分鐘,上碟即成。





# 吃出QQ水嫩肌



瑪麗醫院營養部

## 膠原蛋白是什麼?

秋風起，齊美肌！一到乾燥季節，除了出動各種潤膚保濕霜，原來選擇合適的食物更能帶出好膚質，吃出彈滑水嫩肌！

皮膚中的膠原蛋白佔組織達七成，其纖維狀結構有助穩定組織物理結構，保持皮膚彈性，而於真皮層的膠原蛋白，則負責更新和修復皮膚細胞。身體可以利用甘氨酸和脯氨酸這兩種胺基酸，輔以維他命C，自行製造膠原蛋白。

## 如何維持皮膚中的膠原蛋白?

### 1 逆轉流失的基礎 - 胺基酸

- ★ 膠原蛋白的主要成份
- ★ 可從豆、肉、奶等蛋白質食物中吸收，含高飽和脂肪酸的食物，如雞腳、豬手、雞軟骨、豬皮等並非理想選擇

### 3 吸收微量元素

- ★ 微量元素中的鎂、鋅、銅、錳和鐵等
- ★ 協助製造膠原蛋白和彈性蛋白

主要食物來源：深綠色蔬菜 香蕉 豆類 肉類 海產 奶類 蛋類 果仁 全穀類 茶

### 2 合成的重要輔助 - 維他命C

- ★ 協助製造彈性蛋白，維持結締組織彈性，減慢皮膚鬆弛
- ★ 具有抗氧化功效，減低自由基對皮膚的傷害
- ★ 阻擋紫外線及抑制黑色素，有助美白和皮膚再生

主要食物來源：

水果：番石榴 奇異果  
橙 士多啤梨  
蜜瓜 黑加侖子



蔬菜：蕃茄 青椒  
椰菜花 西蘭花



### 4 良好生活習慣

避免抽煙，喝酒過量和睡眠不足

否則加速皮膚衰老，令皮膚失去彈性，變得粗糙



要成為美肌達人，簡單改變飲食選擇和保持良好生活習慣，已能擊退皺紋和皮膚下垂，幾時都顏值滿分！以下介紹兩款養顏小食，食過連美顏App都慳返！

### 養顏芝麻黑豆薏仁 Smoothie

材料 (一人份量)

黑芝麻粉	一湯匙
黑豆粉	1/2 湯匙
紅薏仁粉	1/2 湯匙
小麥胚芽片	1/2 湯匙
香蕉	1/2 隻
高鈣無糖豆奶	一杯

做法

將所有材料放入攪拌機拌勻，即成。

### 輕食鮮果乳酪芭菲杯

材料 (一杯份量)

原味脫脂希臘式乳酪150克	
新鮮水果粒	1/2 杯
(如士多啤梨、奇異果、芒果)	
果仁碎	1湯匙
高纖早餐穀物片	1/2 杯

做法

準備一個玻璃杯，將食材一層一層地鋪上，即成。





# 吃出壯碩結實肌



港島西醫院  
聯網營養部

## 蛋白質是什麼？



組成人體細胞和組織，  
如製造肌肉和促進傷口癒合



維持免疫系統正常運作



提供人體運作所需的酵素，如消化酵素



在體內不斷使用、循環及排出  
需要從飲食中攝取蛋白質來替換

## 增肌需要多少蛋白質？

- 透過肌肉訓練（如舉重、掌上壓等）後，加上充足蛋白質，  
肌肉合成率會上升，肌肉質量亦會持續增加

根據美國營養學會(Academy of Nutrition and Dietetics) 建議

一般成年人：每日每公斤體重 0.8 - 1.0克蛋白質

肌肉鍛煉人士：每日每公斤體重 1.2 - 1.7克蛋白質

當中，7成應來自高質素蛋白質，3成低質素蛋白質

以一個60公斤的一般成年人為例：

全日蛋白質需求為 (60公斤 X 0.8-1.0) = 48-60 克

其中7成為高質素蛋白質 (48-60克 X 70%)= 34-42 克



## 市場上的蛋白質補充品

乳清蛋白  
(Whey)

酪蛋白  
(Casein)

比較容易消化吸收

消化較慢

服用後3 - 4小時內  
能被完全消化

需較長時間消化

適合運動後補充，  
提供胺基酸來合成肌肉

適合睡前服用  
為身體提供的材料

## 飲食中蛋白質的種類有分別？

### 高生物質素蛋白質

- 大部分來自動物
- 含足夠的必需胺基酸
- 容易被消化吸收
- 如瘦肉(豬/牛/羊肉)
- 家禽 (雞/鴨/鵝)
- 蛋、魚及海產
- 奶及奶製品
- 黃豆及黃豆製品

### 低生物質素蛋白質

- 大部分來自植物
- 如穀物、果仁、豆及豆製品  
(黃豆及黃豆製品除外)
- 根莖類蔬菜

## 增肌時只吃蛋白質可以嗎？

要有效增加肌肉，熱量、碳水化合物及脂肪要維持適當的比例。

### 碳水化合物

- 至少要供身體一半熱量
- 為肌肉提供能量和為身體儲存  
醣原 (如肝醣及肌醣)

### 脂肪

- 過量脂肪攝取會造成營養不均衡
- 選擇不飽和及與米加三脂肪酸，  
如原味果仁、三文魚等

## 蛋白質的換算 - 以下每款相等於7克高質素蛋白質

### 動物性蛋白質

1 兩肉 (生)  
(包括豬牛羊雞鴨鵝，  
約麻雀牌大小)

1/3 隻雞胸 / 1 隻雞腿

1 件魚柳 (6 x 6 x 1 厘米)

1/3 條魚 (7.5厘米長)

1 湯匙碎肉

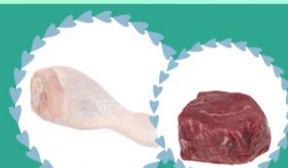
1 隻雞蛋 / 2 隻蛋白

4 隻帶子 (中)

4 隻蝦 (中)

1 1/2 塊芝士

1 杯鮮牛奶 (250毫升)



### 植物性蛋白質

1 磚水豆腐 / 布包豆腐

1/3 磚硬豆腐

2 1/2 塊豆乾

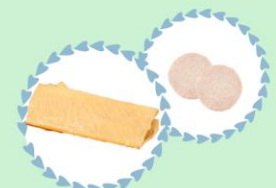
1 條枝竹 (乾)

1 件素雞 / 素火腿 / 麵筋

1 1/2 片腐皮 / 甜竹

4 平湯匙熟黃豆

1 杯豆漿 (250毫升)





# 冬日鍋心選擇



豆腐一磚: 80千卡



牛丸4粒: 88千卡  
平均每粒22千卡



白魚蛋4粒: 62千卡  
平均每粒20千卡



蜆4隻: 56千卡  
平均每隻14千卡



去皮滑雞3件: 77千卡  
平均每件26千卡



蝦4隻: 88千卡  
平均每隻22千卡



牛脊肉4片: 100千卡  
平均每片25千卡



鮭魚片4片: 58千卡  
平均每片15千卡



肥牛4片: 194千卡  
平均每片49千卡



蠔4隻: 164千卡  
平均每隻41千卡



芝士腸4條: 144千卡  
平均每條36千卡



豬肉水餃4隻: 160千卡  
平均每片40千卡



炸響鈴4條: 344大卡  
平均每條86千卡



魚皮餃4粒: 250大卡  
平均每條63千卡



午餐肉2片: 280大卡  
平均每片140千卡



貢丸4粒: 232大卡  
平均每粒58千卡



<https://docdro.id/fFY2rdo>

瑪麗醫院營養部




# 邊爐永遠

## 魚皮餃10粒

- 含油量: 
- 625千卡路里
- 水餃10隻熱量約200-300千卡路里，油約2-3茶匙，比魚皮餃少得多




## 炸魚角5粒

- 含油量: 
- 150千卡路里
- 新鮮鮫魚片5片熱量只有炸魚角一半，油份更不夠1茶匙



## 肥牛10片

- 含油量: 
- 485千卡路里
- 牛腱健康得多，熱量比肥牛少60%，油份更少80%



## 芝士腸3條

- 含油量: 
- 178千卡路里
- 相對基圍蝦3隻的熱量及油份都低於芝士腸的10份1



## 墨魚滑5湯匙

- 含油量: 
- 201千卡路里
- 鯪魚滑或新鮮帶子的卡路里比墨魚滑少50%




## 貢丸5粒

- 含油量: 
- 290千卡路里
- 可選擇白魚蛋、瘦牛丸、鯪魚球等較低卡路里的肉丸




## 公仔麵半碗

- 含油量: 
- 236千卡路里
- 改吃米粉、芋絲、烏冬、蕎麥麵等，可減少油份攝取達90%!



## 響鈴7-8卷

- 含油量: 
- 668千卡路里
- 響鈴的主要成分是油。三個響鈴的卡路里已等同一碗飯! 可選用豆腐代替



 = 1茶匙油

### 打得有營三步曲

- 慎選湯底: 避免高脂和高鈉湯底，如：麻辣湯底、沙嗲湯底、豬骨湯底等
- 嚴選醬料: 以蔥、薑、蒜、鮮辣椒混和適量豉油作調味料
- 進食有序: 先菜後肉，增加飽肚感，避免過量進食