

大口吞咽，方可保持健康透心凉。脾胃，故應細心留意包裝上的成分及營養標籤，進食時亦要避免「高」：高脂肪、高卡路里、高糖分，容易致肥之餘，進食過量亦傷品，自然是不可或缺的消暑良品。不過，不少冰品也暗藏邪惡「三熱浪席捲全球，本港連日氣溫創新高，入口即溶的冰凍雪糕與台式冰

意式雪糕較低脂

市面上雪糕種類五花八門，除了傳統美式雪糕及軟雪糕外，意大利雪糕(Gelato)近年亦在香港大受歡迎，當中最主要的分別在於乳脂含量。美國農業部(USDA)對雪糕有明確定義，產品中必須含有20%的忌廉和10%的牛奶、乳脂肪超過10%、膨脹率不得超過100%，意指在攪拌過程中進入雪糕的空氣不得超過總體積的50%。

意大利雪糕受到當地政府規定，乳脂肪含量不能超過8%，製作過程遵循「自然攪拌，均勻降溫」的原則，打入較少空氣，所以

空氣含量比傳統雪糕少了一半以上；軟雪糕的乳脂肪含量大概為3%至6%。以卡路里計算，每100克傳統雪糕已超過200卡路里，軟雪糕及意大利雪糕分別約為180、177。要注意的是，不論是哪款種類雪糕，均含有大量糖分。消委會曾於前年為29款雪糕進行測試，當中六成半(19款)樣本達到食安中心的「高糖」食物參考水平(每100克超過15克糖)。消委會特別提醒，根據香港《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》，雪糕所含的糖不得少於10%，當中蔗糖不得少於7.5%，故市面上部分聲稱「低糖雪糕」有取巧成分。相比下，預先包裝的雪糕印有營養標籤供消費者參考，但非預先包裝的雪糕所含的糖分較難估計。

雪糕「邪惡度」比較

雪糕類別(100克)	熱量(千卡)	脂肪(克)	飽和脂肪(克)	糖(克)
雲呢噠雪糕	207	11	6.8	21
雲呢噠軟雪糕	180	4.8	2.9	22
意大利雪糕	177	8	4.5	19
乳酪雪糕	159	5.6	3.4	24
雪葩	110	0.05	0	25.8

炎夏消暑難忍口 點指冰冰 點先有營?

養生冰品DIY

芒果藥膳雪條

材料：

百合、麥冬、龍眼、大棗、芒果、蜂蜜。

做法：

1. 洗淨食材，麥冬裝入過濾袋；龍眼剝殼、芒果削皮，與大棗切為適量大小。
2. 除芒果及蜂蜜外，將其他食材放入鍋內，加入適量水，大火煮滾轉小火煮20分鐘後關火放涼。
3. 取出麥冬，加入適量蜂蜜攪拌均勻，將湯汁及芒果放入製冰容器內，再放入冰箱冷凍即可。

雪條宜選鮮果味

鮮果雪條和雪葩主要材料為水、水果、果汁，因沒使用忌廉或牛奶，所以能達到零脂肪，而且較低卡。一般顏色愈清，透明度愈高兼沒有內餡的雪條熱量相對比較低，一支加入了乳脂肪類添加物的雪條大概有300卡路里，而鮮果雪條則約為80。但有營養師提醒，市面上的雪葩除了原材料本身的糖分(果糖)，亦有機會加入額外的糖或其他增味劑，有些添加糖的雪葩每100克含糖量甚至高達40克，吃一杯已令全日糖分攝取量超標，購買前謹記留意成分表，添加糖愈少愈好。

雪花冰避高卡配料

台式冰品配料包羅萬有，於香港較常見的台式冰品有刨冰及雪花冰，刨冰是刨細純水冰塊，基本上無熱量，而雪花冰則是由鮮奶、煉奶與忌廉製成的冰磚削片，一碗雪花冰熱量以200至400卡路里起跳，再加上配料，隨時達到600卡路里，相等於兩碗白飯！所以在選擇冰品時，最好是以清冰為底，若要添加糖水或煉奶增加口感，也不要多過2至3匙(含糖量約25克)。配料方面，豆類、花生、粉圓、珍珠每3匙大約含有超過150卡路里，熱量相對較高；新鮮水果、愛玉、仙草、蒟蒻、木耳熱量低，是最佳選擇。至於能當飲品飲用的沙冰則是將冰塊與配料打碎組成，熱量差異主要是看原料組成和糖的添加量，一般而言，以水果為原料的冰沙相對熱量較低。

淺嘗慢含防雪糕頭痛

食雪糕會食到頭痛？去年曾有一名新加坡婦人在進食雪糕後突然頭痛昏迷，此項稱為雪糕頭痛(ice-cream headache)，又或大腦凍結(brain freeze)的症狀，是由於在進食冰冷食物時，食物觸及上顎，或在大口吞咽冰冷食物時，造成血管收縮又快速擴張而引致頭痛，通常持續10至20秒。

另外，進食冰品也有可能造成呼吸道收縮引發咳嗽，在中醫角度更會因脾濕造成腹瀉。若要在炎夏滿足冰涼口腹之慾，在食用冰冷食物時應放慢速度，不要大口吞咽。先將冰或雪糕含在口中，溶化後再吞下，含的位置盡量靠近嘴唇，因為若靠近喉嚨處會刺激頸咽部附近的三叉神經，引發疼痛。不要在正餐前、後一小時內進食冰品，這會容易引起腸胃不適；在運動過後馬上進食，更會令身體組織瞬間降溫，引起冠狀動脈暫時性痙攣，有心血管疾病的人可能因此發病。而無論是冰品還是凍飲，也要輕嘗，適可而止，切忌一

口氣狂灌入口，應稍微停留回溫再飲下。

