

消暑凍飲陷阱

夏日炎炎，不少人外出時都會飲用冰凍飲品消暑。除了一些預先包裝的飲品如汽水外，鮮榨果汁和凍珍珠奶茶也是大家的「消暑之寶」。但你又知道這些飲品含有多少熱量和糖分嗎？

常見冰凍飲品（以500毫升計）		熱量（千卡）	糖分（克）
凍珍珠奶茶	 	325	29
橙汁	 	225	39
汽水	 	205	53
水	 	0	0
無糖綠茶	 	0	0

資料來源：食物安全中心

以熱量計算，一杯高糖分的冰凍飲品已含有大半碗至一碗半白飯的熱量（一碗約等於 250 至 300 毫升）。如每天飲用一杯上述高糖分冰凍飲品，便會額外攝取約200 至 330 千卡，一個月即約 6,000 至 9,900 千卡，相等於約 2 至 3 磅的脂肪。

以一名體重 60 公斤的成年人為例，每天要圍繞運動場跑 8 至 13 次才能消耗這額外攝取的 200 至 330 千卡熱量！

如不希望肚皮變大，選擇飲品時便要多加留神。當然，不含熱量和糖分的清水永遠都是最佳的消暑飲品。無添加糖的紅茶或綠茶亦是好選擇。