



香港幼兒教育及服務聯會(幼聯)成立於1982年,是本港非牟利機構之一。幼聯健康生活小組多年來不斷於學校及社區內推廣有關均衡飲食及普及運動等健康訊息,致力推動兒童全能發展;而位於紅磡都會商場之幼聯兒童身心成長中心於去年開始為家長提供兒童健康及身心發展的專業支援,開辦課程及服務包括:兒童體適能、營養小廚師、營養及體重評估、語文及其他興趣課程。網頁: www.hkceces.org

Photo: Dreamstime

KEEP FIT 都可食甜品

復活節假期間,市面上有很多以復活節為主題的朱古力、曲奇餅、蛋糕及甜點。其賣相及味道均非常吸引,相信許多大人及小朋友都難以抵擋,但大量進食這些高熱量、高脂肪及高糖份的甜點,可能會成為致肥的源頭,那麼,我們是否為了避免肥胖就從此不再吃甜點?

如果可選擇比較健康及低熱量的甜點,那就不但可以滿足自己嗜甜的慾望,又可以不用擔心肥胖了。其實坊間都有不少健康的選擇,以下是一些建議以供參考。

豆腐花是很多人的喜好,入口滑溜,淡淡的豆香更加令人回味。而它是一種健康的甜點選擇,原因是它含有豐富的植物蛋白質,因此不含動物性脂肪(沒有膽固醇),飽和脂肪亦相對較低。它由大豆製成,大豆含有一種抗氧化營養素,名為異黃酮,有研究指可預防大腸癌、乳癌、前列腺癌等癌症,以及減低骨質疏鬆症的發生。雖然豆腐花是甜品的健康之選,但如果在進食時加入3-4茶匙的黃糖(1茶匙黃糖便有20卡路里),就會大大增加其熱量,所以下次進食豆腐花時,應控制黃糖份量至1茶匙。

明列子又名黑珍珠或青蛙蛋,為一種叫「羅勒」植物(又名叫

蘭香、香菜)之成熟果實。市面上,不少商人利用它有趣的外表,加入少許的生果粒或果汁,製作出各種各樣的甜品。據《本草綱目》記載,明列子有明目、護腎、利尿、消除便秘和強身保健的功能,並有明顯的美容減肥功效。它含有各種礦物質、胡蘿蔔素及維他命B雜。其不溶性纖維更是目前蔬果類的冠軍,增加飽肚感,可促進腸道蠕動,有助於消化,又可以幫助排便,清除體內的宿便,預防便秘,是最天然的清道夫。還有,其浸泡於開水中會迅速吸水膨脹的特性,膨脹數為30倍,被人體攝取後,能佔滿胃部的空間,以控制食量,減少多餘食物及熱量的攝取。雖然它有很好的功效,但跟據食物安全中心的測試,它含有的草蒿腦成份,可能會影響健康,所以偶然當甜品進食是很不錯的選擇。

涼粉又名仙草,其熱量很低,一般一碗只得約80卡路里。只需加新鮮水果、少許黃糖或低脂淡奶一併食用,即可成美味又可口的甜品。但有些人喜歡加入椰漿作調味,這樣便會不知不覺間加入了不少脂肪,因椰漿的不飽和脂肪酸很高,125毫升或半杯即有大概10克脂肪,所以大家在進食甜品時,應注意其配料選擇。☑

