

# 夏日健康甜品

夏日炎炎，最大的享受莫過於喝一枝冰凍的汽水，晚飯後再加一杯雪糕就更理想。這真的是現今學童的寫照嗎？如果每天都是這樣，整個暑假過後，體重就有機會增加5磅，就算希望增加體重的學童，亦不應依靠這些低營養價值的食物和飲品。

在炎熱的天氣下，有甚麼健康的消暑食品和飲料可讓學童選擇呢？你可以考慮以下能配合健康飲食原則的甜品：

## 冰鎮水果

前陣子衛生署舉辦了一個水果日，鼓勵學童吃水果，將水果切粒放入雪櫃或冰箱內，是不錯的消暑選擇。水果可選柑、菠蘿、火龍果等，但切記別放香蕉入雪櫃，否則香蕉會變黑。

## 高纖果汁

如果學童不太喜愛吃水果的話，可以嘗試將水果製成果汁，一般學童都不會抗拒喝果汁。果汁和街上沒有纖維素的不同，要用攪拌機製成的果汁，才能保持水果中的纖維素。

## 水果奶昔

市面上的果味飲品普遍糖分過高，多喝會令體重增加。如果學童覺得連纖維素的果汁太糊口，可以加入牛奶稀釋，這更可讓學童增加鈣質的攝取。另外，加入牛奶或乳酪亦可以增加味道的種類，令學童不易生厭。無論是牛奶或者乳酪，都宜選擇低脂及低糖的。

## 鮮果冰條/牛奶冰條

用攪拌機製作一杯飲品，時間上不太化算，如果家中有冰條模子，可以將果汁或果汁奶倒入，成為自家製的果汁冰條。單用牛奶製作牛奶冰條亦不錯。

## 蕃薯雪糕

煮至熟透的蕃薯口感很軟，將蕃薯放入雪櫃內，口感就如吃雪糕，烹調方法很簡單。蕃薯含豐富碳水化合物，是下午補充體力的健康小食，而且低脂又高纖。

## 豆腐花

傳統的豆腐花加入了石膏粉而製成，所以都是一款不錯的高鈣食品，而且冷熱均可，但切記不要放太多糖。你大可加點新意思，嘗試加入牛奶或高鈣低糖豆漿，不額外加糖也可令豆腐花帶一點甜味。上班的父母不妨在週末花多一點心思，與孩子一起計畫未來一週的甜品食譜，培養孩子選擇合適健康甜品的習慣。

胡美怡  
註冊營養師  
卓健醫療服務

