

第一頁 封面專題

夏日凍飲減糖小貼士

炎炎夏日在戶外，確實難以抗拒一杯冰凍飲品。要飲得健康，其實只需要改變選擇飲品的習慣，減少攝取過多糖分並不困難。大家可參考以下要點：

果汁是限量選擇的飲品

- 果汁中的果糖雖然是天然存在的糖分，但和汽水中的白糖一樣，每克提供 4 千卡能量，過量飲用也會攝取過多的糖分和能量
- 製作一杯果汁往往用上 2 至 3 個水果，因此一杯果汁已包含多份水果的糖分。例如一杯鮮榨蘋果汁(240 毫升)已含接近 24 克糖(約相當於五粒方糖)

果汁飲品未必比汽水更健康

- 有些果汁飲品也含有大量糖分。它們成分通常有水、糖分、蜜糖、糖漿或其他形式的添加糖，而飲品所指的水果其實可能是指水果味道而已
- 只要看看營養標籤，可能會發現果汁飲品所含的糖分其實不遜於某些汽水，每 100 毫升便含約 10 克糖

低糖飲品也要限量飲用

- 味道清淡的低糖飲品，喝多了也會攝取過量的糖
- 右圖一支容量 500 毫升的低糖有汽檸檬飲品，每 100 毫升含 4.5 克糖，如一次過飲完，便已攝取了 22.5 克糖，即每日糖的攝入量上限(50 克)的四成半

慎選含糖飲品

- 右圖一款罐裝飲品所標示的糖含量是每 100 毫升含 7.9 克糖，驟眼看來與每日糖的攝入上限(50 克)還有些差距，可是這罐飲品的容量是 355 毫升，飲畢一罐，便已攝取 28 克糖，即超過我們每天攝入糖的上限一半

海帶蒸雞卷

材料：

海帶(浸泡後切段)	2 兩
雞腿肉(切碎)	4 兩
紅蘿蔔(切條)	5 錢
西蘭花	5 兩
紅辣椒(切粒)	少許
薑(切薑米)	1 片
韭菜	2 棵

醃料：

鹽	半茶匙
生粉	2 茶匙
麻油	少許
胡椒粉	少許

芡汁：

清水	3 兩
鹽	半茶匙
生粉	2 茶匙

伴碟：

小番茄	1 個
番茜	適量

做法：

1. 雞腿肉加入醃料、薑米拌勻。在海帶上放上適量的雞腿肉和紅蘿蔔，捲起後用韭菜綁緊，大火蒸約 10 至 12 分鐘。
2. 西蘭花用 10 兩滾水、半茶匙鹽、少許糖、1 湯匙薑汁酒、半茶匙油焯熟，盛起伴邊。
3. 下芡汁埋芡，淋在海帶卷上。
4. 最後以小番茄和番茜伴碟，灑上紅辣椒粒即可。

小貼士：

海帶含鈣質及鎂質，有助降血壓。

西蘭花及紅辣椒含豐富維他命 C，有助保護血管。

三文魚蘿蔔湯

材料：

三文魚	6 兩
白蘿蔔(切條)	6 兩
豆腐(切厚片)	1 磚
杞子	3 錢
清水	4 斤
蔥(切粒)	2 條
薑(切片)	1 塊
芫茜(切碎)	3 棵
白胡椒粒	2 茶匙

調味料：

鹽	半茶匙
麻油	少許

做法：

1. 熱鑊下油，煎香薑片、三文魚。
2. 三文魚、白蘿蔔、豆腐、杞子、薑片、白胡椒粒放入鍋中，注入清水，大火煲滾。
3. 水滾後轉中火再煲 30 分鐘。
4. 加入調味料，灑上芫茜碎、蔥粒即成。

小貼士：

豆腐含異黃酮，可保持血管彈性及保護心臟。

三文魚含奧米加 3 脂肪酸，有助穩定血壓。

「健康飲食防高血壓」展覽及工作坊 (2015 年 7 月至 8 月部分)

展覽：

介紹高血壓的成因、影響、飲食控制及健康食譜

地區	地點	日期-2015 年
東區	銅鑼灣街市	6 月 29 日至 7 月 5 日
	電氣道街市	7 月 6 日至 12 日
	渣華道街市	
	鰂魚涌街市	
	北角街市	
	西灣河街市	7 月 13 日至 19 日
	愛秩序灣街市	
	漁灣街市	
	柴灣街市	
灣仔區	鵝頸街市	7 月 20 日至 26 日
	黃泥涌街市	
	駱克道街市	
	灣仔街市	
南區	漁光道街市	7 月 27 日至 8 月 2 日
	田灣街市	
	鴨脷洲街市	
	香港仔街市	
中西區	石塘咀街市	8 月 3 日至 9 日
	正街街市	
	士美非路街市	
	上環街市	
	西營盤街市	8 月 10 日至 16 日
離島區	梅窩街市	
長洲街市		
	坪洲街市	

講座及烹飪示範：

- 註冊營養師講解高血壓的定義及成因、預防方法包括飲食習慣
- 烹飪導師示範有關健康菜式
- 派發健康食譜，並設有答問時段，參加者可獲紀念品

地區	地點	日期-2015年	講座	下午(3:30至4:30)
			：上午(9:30至10:30)	
			烹飪示範	下午(4:30至5:30)
			：上午(10:30至11:30)	
東區	銅鑼灣街市	7月3日		下午
	電氣道街市	7月6日	上午	
	渣華道街市	7月7日		下午
	鰂魚涌街市	7月9日	上午	
	北角街市	7月10日		下午
	西灣河街市	7月13日		下午
	愛秩序灣街市	7月15日		下午
	漁灣街市	7月17日	上午	
灣仔區	黃泥涌街市	7月20日	上午	
	駱克道街市	7月22日		下午
	灣仔街市	7月24日		下午
南區	漁光道街市	7月27日	上午	
	田灣街市	7月29日		下午
	鴨脷洲街市	7月31日		下午
中西區	石塘咀街市	8月3日	上午	
	正街街市	8月5日		下午
	士美非路街市	8月7日		下午
離島區	梅窩街市	8月10日	上午	
	長洲街市	8月12日	上午	
	坪洲街市	8月14日	上午	

備註：

1. 紀念品和食譜數量有限，先到先得，派完即止。
2. 如天文台在活動當日發出黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號，或本署因應運作需要而作出調動，上述活動將會另有安排，並會於街市告示板及本署網頁公布。

網頁：www.fehd.gov.hk

查詢：2868 0000

第三頁 競投快訊

2015年7月至9月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
葵青、荃灣、元朗及屯門區	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	7月22日、8月20日、9月18日
沙田、西貢、大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		7月23日、8月21日、9月21日
港島及離島區	香港灣仔軒尼詩道225號駱克道市政大廈8樓大堂	下午2時30分	7月24日、8月24日、9月22日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		7月27日、8月25日、9月23日

請留意：公眾街市攤檔如持續空置6個月和8個月或以上，會分別以市值租金的八折和六折作競投底價。

備註：

1. 上述資料可因應運作需要而改動，不作另行通知。
2. 競投詳情留意本署網頁(www.fehd.gov.hk)，以及各街市、熟食市場和熟食中心的告示板；此外，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。

夏日凍飲減糖小貼士

水永遠是你的最佳選擇

1. 選擇冰凍清水或清茶來代替汽水、加糖果汁及其他含糖飲品
2. 點選飲品時，不妨叫聲少甜或走糖
3. 利用營養標籤選擇糖含量較低的預先包裝飲品
4. 留意飲用分量，就算是低糖飲品、新鮮果汁也只宜適量飲用，飲得太多都會攝取過多糖分

常見飲品糖分大比併

- 一罐 330 毫升的橙汁汽水含有 43 克糖
- 一罐 330 毫升的忌廉汽水含有 40 克糖
- 一杯 300 毫升的紅豆冰含有 36 克糖
- 一罐 330 毫升的可樂含有 34 克糖
- 一包 250 毫升的檸檬茶含有 34 克糖
- 一樽 500 毫升的運動飲品含有 33 克糖
- 一杯 500 毫升的凍珍珠奶茶含有 31 克糖
- 一杯 300 毫升的凍檸檬茶含有 25 克糖
- 一杯 300 毫升的凍鴛鴦含有 24 克糖
- 一杯 250 毫升的鮮蘋果汁含有 24 克糖
- 一包 250 毫升的菊花茶含有 22 克糖
- 一杯 300 毫升的凍奶茶含有 22 克糖
- 一杯 300 毫升的凍咖啡含有 20 克糖
- 一杯 300 毫升的凍朱古力含有 20 克糖
- 一杯 250 毫升的鮮橙汁含有 19 克糖
- 一杯 240 毫升的熱檸蜜含有 18 克糖
- 一杯 300 毫升的凍杏仁霜含有 18 克糖
- 一支 100 毫升的乳酸飲品含有 17 克糖
- 一樽 500 毫升的蜂蜜綠茶含有 17 克糖
- 一杯清水無含有糖分

以 2000 千卡計，每天建議糖分攝取量少於 50 克 (即 10 粒方糖，1 粒方糖相等於 5 克糖)
謹記：果汁、汽水或其他含糖飲品，都不應用來替代清水。

節錄自食物安全中心全城減鹽減糖 Facebook
<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction>

及 Health@work.hk Project 健康在職計劃網頁 <http://www.healthatwork.gov.hk/tc/index.asp>