



抵飲指數 😊😊😊😊😊

light檸檬茶 3

亦是港人最愛的檸檬茶，近年出現少甜、低糖版及light，到底我們應如何選擇？

陳勁芝說，少甜不等於低糖，少甜不受現時法律規管，因為甜味是很主觀的。故注重健康人士要細讀標籤，小心選擇。

以維他檸檬茶為例，每100毫升含13.6克糖；少甜檸檬茶每100毫升含10.5克糖，比原裝版少3.1克糖。以375毫升裝比較，原裝版為206卡路里，少甜版為157.5卡路里！

再看陽光茶餐廳0茶，原裝版每100毫升含10.6克糖，低糖版兼注明「0茶少甜」的，則每100毫升含4.6克糖，即少了60%糖分！同樣為250毫升裝，原裝版提供110卡路里，低糖版提供50卡路里。

維他另有light檸檬茶，每包只含11卡路里。說到抵飲，當然首選是light版，其次是少甜版。

lite午餐肉 4

早前消委會及食物安全中心，提醒大眾注意所有罐頭午餐肉(luncheon meat)均含高鈉，根據英國食物標準局，每100克食物含超過600克鈉質便屬超標，經檢驗後有七個樣本超標。當中「梅林午餐肉」的鈉含量高達2,230毫克，超標達2.7倍，進食三塊(約100克)就超出每人每日攝取上限！

另外午餐肉的脂肪含量亦很高，有四個樣本包括「金龍牌火腿餐肉」、「長城牌火腿豬肉」及兩款「Hormel Foods SPAM」午餐肉，每100克含20克以上脂肪，按照英國標準全屬爆脂類。

所以，如有低脂、低鈉類午餐肉，絕對值得選擇。然而自從食物營養標籤法

▼ 罐頭肉類必定含高鈉，因為鈉質是一種保存劑，就算light/少鹽都不會太低，宜盡量少吃。

生效後，市面暫未見低鈉/鹽/脂午餐肉，只有「長城牌少鈉午餐肉」及 Hormel SPAM Lite午餐肉(包括less 50% fat及 less 50% sodium兩款)。

「長城牌少鈉午餐肉，每100克含463毫克鈉質，比原裝版低56%，也算可取；Hormel的低脂版及低鈉版則較巧妙，鈉質含量每食用份量56克有390毫克，看似不高，但換算100克後，鈉質含量為696.4毫克，以英國標準已屬於高鈉！」陳勁芝說。

所以陳勁芝提醒大家，不要一見包裝上注明lite/light或輕怡便以為它較健康，最重要是睇清楚營養標籤，以免被誤導。

抵飲指數 😊

Lite版食物揀得過？

多得於七月一日生效的營養標籤法，預先包裝食物必須列出1+7的營養成分，消費者不再矇查查，想要幾多碳水化合物、幾多蛋白質一看便清楚。

在健康飲食大趨勢下，生產商亦推出Lite版食物，到底它們比原裝版更健康、更抵買嗎？今期記者為大家搜羅各種Lite版、低糖版、減鹽版等食物，由營養師陳勁芝為大家分析解構！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

Light版資格

在現行營養標籤法下，「light」版或「較低X」、「減X」版屬少含25%熱量、鹽、糖、脂肪，便可以light/lite/輕怡/較低等字眼標示。

美國註冊營養師
陳勁芝

▲ light版每支比原裝少9卡路里。

1 Light益力多

聲稱含有100億個活性乳酸菌，大人、細路都愛的益力多，去年被消委會點名指出含糖量高，每100克含14.8克糖，相等於3粒方糖或3茶匙砂糖，成人每日飲用3至4支益力多，糖分攝取量便爆標！當時香港益力多乳品有限公司發言人稱，適當份量的糖分有助益生菌在腸臟內活動。

最近，該公司引入台灣版「light益力多」，包裝標明糖份比原裝版本低44%。但細閱營養成分表，light版只比原裝版少9卡路里！為何會這樣？

「原裝版益力多糖分16.7克，light版為10克(當中加入代糖)，糖分的確

是少三分之一，但距離低糖的標準，即每100克少於5克糖仍有一段路。為何乳酸飲品無法做到低糖，相信是益生菌依靠糖分生存，所以必須有足夠糖分才能養住億計的益生菌(即活乳酸菌)；另外糖是一種食物保存劑，大量減糖會影響食物保質期減短，生產成本或會上升。」

飲用light版益力多是否較着數呢？

陳勁芝教路：「如果你每日飲用多支，當然是選light版較佳。需嚴格控制碳水化合物攝取量人士如糖尿病人，亦是選light版為佳。健康人士如間中飲一支或每日飲一支，則普通版亦沒大分別。」

▼ 原裝版糖分不算太高，但有得揀之下，當然選低糖版較着數。

營養資料		每100毫升
Nutrition Information		Per 100mL
熱量/Energy	47卡/kcal	
蛋白質/Protein	1.8克/g	
脂肪總量/Fat, total	1.5克/g	
-飽和脂肪/Saturated fat	0.4克/g	
-反式脂肪/Trans fat	0克/g	
碳水化合物/Carbohydrate	6.6克/g	
-糖/Sugars	6.5克/g	
鈉/Sodium	40毫克/mg	

營養資料		每100毫升
Nutrition Information		Per 100mL
熱量/Energy	47卡/kcal	
蛋白質/Protein	1.8克/g	
脂肪總量/Fat, total	1.5克/g	
-飽和脂肪/Saturated fat	0.4克/g	
-反式脂肪/Trans fat	0克/g	
碳水化合物/Carbohydrate	6.6克/g	
-糖/Sugars	6.5克/g	
鈉/Sodium	40毫克/mg	

營養資料		每100毫升
Nutrition Information		Per 100mL
熱量/Energy	48卡/kcal	
蛋白質/Protein	1.8克/g	
脂肪總量/Fat, total	1.5克/g	
-飽和脂肪/Saturated fat	0.5克/g	
-反式脂肪/Trans fat	0克/g	
碳水化合物/Carbohydrate	6.7克/g	
-糖/Sugars	5.0克/g	
鈉/Sodium	75毫克/mg	

抵飲指數 😊

2 低糖維他奶

有70年歷史陪伴香港人長大的維他奶，最近亦推出低糖版本，成為追求健康人士的新貴。然而營養師比較過低糖版本及原裝版，發現兩者糖分相差不遠。

「很多人以為維他奶含很多糖，事實是原裝版的糖分不算太高，每100毫升只含6.5克糖，接近低糖標準；低糖維他奶達到每100毫升少於5克糖要求，以375毫升裝來比較，低糖版為157.5卡路里，原裝版為176卡路里，兩者相差19卡路里。」陳勁芝說。

每日一包維他奶或麥精維他奶，普通版或低糖版都沒有大分別。需要控制體重人士，當然選低糖版較佳。低糖版每盒375毫升糖分少5.6克，始終較抵飲。

減鹽生抽 5

食物添加鹹鮮味為的豉油，鈉質含量高，故近月生產商亦推出減鹽生抽，如下這款李錦記減鹽生抽，每食用份量10毫升（即兩茶匙），含400毫克鈉質，相比原裝版含767毫克鈉，少了47%，兩者售價亦相差不遠，對講求健康追求低鹽飲食人士，絕對值得買。

不過陳勁芝提醒食用時注意份量，如覺鹹味不足而增加份量，結果都是一樣！

少甜利賓納 6

註明「含豐富維他命C，具抗氧化功能」的黑加侖子飲品利賓納，最近亦推出少甜配方。其中一款濃縮樽裝利賓納，沖調後每杯240毫升含100毫克維他命C，已超過每日所需（60毫克），但含糖量亦高，原裝版含26.9克糖，即超過五茶匙糖。

新推出的少甜利賓納，雖然稱少甜，但每杯含糖量亦高達20.2克，相等於四茶匙糖！

陳勁芝說：「就算是少甜，都應注意其熱量達84卡路里，每日不宜超過一杯。」

► 少甜版每杯有20克糖，絕對不低！



Nutrition Information/營養資料	
Servings Per Package/每包裝所含食量分量數目 : 50	
Serving Size/食用分量 : 10 ml/毫升	
Per Serving/每食用分量	
Energy/能量	7 kcal/千卡
Protein/蛋白質	0.4 g/克
Total fat/總脂肪	0 g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	0 g/克
- Trans fat/反式脂肪	0 g/克
Carbohydrates/碳水化合物	1.1 g/克
- Sugars/糖	1.1 g/克
Sodium/鈉	767 mg/毫克
此日期前最佳 : (日/月/年) Best Before: (D/M/Y)	

Nutrition Information/營養資料	
Servings Per Package/每包裝所含食量分量數目 : 50	
Serving Size/食用分量 : 10 ml/毫升	
Per Serving/每食用分量	
Energy/能量	9 kcal/千卡
Protein/蛋白質	1.1 g/克
Total fat/總脂肪	0 g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	0 g/克
- Trans fat/反式脂肪	0 g/克
Carbohydrates/碳水化合物	1.2 g/克
- Sugars/糖	0.8 g/克
Sodium/鈉	400 mg/毫克
此日期前最佳 : (日/月/年) Best Before: (D/M/Y)	

► 選減鹽版生抽，始終較着數。



Nutrition Information/營養資料	
Nutrition/營養素	
Energy/能量	per 100g/每100克/公克
Protein/蛋白質	6.9 g/克/公克
Fat/脂肪	21.9 g/克/公克
Saturated Fat/飽和脂肪	10.4 g/克/公克
Trans Fat/反式脂肪	0.2 g/克/公克
Carbohydrates/碳水化合物	62.6 g/克/公克
Sugars/糖	16.8 g/克/公克
Fibre/膳食纖維	3.4 g/克/公克
Sodium/鈉	600 mg/毫克

抵吃指數 7

麥維他消化餅亦推出light版，但兩者熱量相差不大。

「原裝版本每100克總脂肪達21.9克，熱量為475卡路里；而標明脂肪成分少30%的light版，總脂肪亦達14.4克，熱量為437卡路里。而100克等如6.8塊，食用7塊light版消化餅，只比原裝版少吸收38卡路里。」

陳勁芝建議，減少進食份量，每次二至三塊（當作小吃，每次約100卡路里）比進食輕怡版餅乾更實際！

抵吃指數 7

► 縱使是light版，脂肪亦不低，減少進食份量最實際。

Nutrition Information/營養資料	
Nutrition/營養素	per 100g/每100克
Energy/能量	437kcal/千卡
Protein/蛋白質	7.3 g/克
Total Fat/總脂肪	14.4 g/克
Saturated Fat/飽和脂肪	4.0 g/克
Trans Fat/反式脂肪	0.1 g/克
Cholesterol/膽固醇	0.2mg/毫克
Carbohydrates/碳水化合物	69.5g/克
Sugars/糖	20.1g/克
Sodium/鈉	500mg/毫克