

# 減肥美食餐

近兩年來，國內食品界逐漸製造、引進了不少低熱量食品，造福減肥者，我們樂見其成。

**相**信許多女性都有減肥的經驗，也知道減肥的二法門是調整飲食及適度的運動。而談到調整飲食，大家通常想到的是低油，低糖的減肥餐，或是聯想到這樣一個畫面：在一個氣氛很好的茶藝館，一群好朋友圍坐著聊天，吃點心，其中有一位強顏歡笑，不為所動地答謝各方殷勤的勸食，頻頻說道：不了；謝謝；我在減肥！

難道減肥者，真的不能享受美味嗎？在每10人中就有3位胖子的美國，其食品界對肥胖者的體貼，可以由超市裡，成排成列各式各樣的低熱量食品中看到。近兩年來，國內食品界也逐漸製造引進了不少類似產品，造福減肥者，我們樂見其成。

以下為您整理介紹一些低熱量食品，讓大夥開開眼界，也讓減肥者解解饞。

## 低熱量飲料

較具代表性的產品有以糖精為甜味劑的健怡可口可樂、健怡雪碧；新上市以阿斯巴甜為甜味劑的低熱量百事可樂，低熱量七喜、低熱量麥根沙士；檸檬、蘋果加曼越橘（Appled cranberry）、覆盆子等口味的低熱量汽水；沖泡的無熱量檸檬茶，內含檸檬酸、麥芽糊精、糖精；另有含乳清、脫脂奶、可可、阿斯巴甜的低熱量阿華田；沖泡無糖檸檬粉及國產的易開罐無糖烏龍茶等。

## 低熱量糖果

以山梨醇、檸檬酸加香料製成的水果糖，一顆含12大卡的熱量；另一種以還原麥芽糖替代蔗糖的水果糖，有水蜜桃、蘋果、檸檬、布丁、可可等口



低熱量鬆軟小西點  
每4片代替1份主食與1份油脂  
(林嵩展／攝)

味，一顆含熱量2大卡，這些糖果熱量低，吸收緩慢，可延緩飢餓感，但過量會引起腹瀉，宜酌量食用。

除了糖果外—Nutrasweet出品的口香糖，有水果、薄荷等口味；Stimorol口香糖，也有低熱量產品。女性最愛的巧克力，也有以巧克力粉、果糖、可可脂、蛋黃素、香料等製成，熱量較原來少，且適合減肥或糖尿病患食用的產品。

## 低熱量調味料

低熱量沙拉醬的口味有千島、法國、義大利式等，其主要成份為醋、果糖糖漿、蕃茄、配司、洋蔥、蒜、鹿角膠。

除了沙拉醬外，還有低熱量蕃茄醬、低熱量奶油粉、泡沫式低熱量奶油等，但口味較偏西式，中國人在食用時，可依個人口味，額外添加其他調味料。

假若，你偏好濃濃奶油香味的食物，可以試試在煮好的菜上，拌些低熱量奶油粉；或是烤魚、烤馬鈴薯時，灑上低熱量奶油粉，再放入烤箱中烤熟。當你由烤箱中拿出馬鈴薯，聞著奶香味時，你一定不相信自己曾是個自怨自艾於低熱量餐吃的減肥族。

## 低熱量果醬

通常有花生醬及草莓、蘋果、葡萄、桔子、水蜜桃等口味的果醬，可以直接塗在麵包、餅乾上食用，也可以加在熱牛奶中成為調味奶，或加水、洋菜製成冰棒或冰果凍，最棒的是，直接加在刨冰上