

姚婉芬
Amy Yiu

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工，榮獲UBC獎學金和營養師協會頒贈的領導才能獎。現擔任加拿大營養師協會發言人，經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬提供專業的營養顧問服務，教大家瘦身美顏，養生健體和抗衰老的飲食方法，打造「營」男「營」女。

很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

網址：
www.libranutrition.com
電郵：
info@libranutrition.com
診所地址：
Unit 210-8140 Cook Road,
Richmond, B.C., V6Y 1V1
診所電話：
604.220.2257 / 778.999.7554
(敬請預約)

冰淇淋健康吃，清涼過夏日

常問問題

問：Skinny Cow等低脂冰淇淋是不是更健康？

答：低脂冰淇淋確實脂肪含量低，但是為了在少用脂肪的情況下還能獲得同樣的口感，低脂冰淇淋必須加入大量的食品添加劑。另外，脂肪可以給人帶來飽腹感，而低脂冰淇淋則不可以，所以容易讓人不知不覺中吃更多。因此，建議有節制地食用普通冰淇淋。

問：我常常見到叫做frozen dessert的冷凍甜品，這也是冰淇淋的一種嗎？

答：按照加拿大衛生檢驗局的規定，所有不能達到ice cream標準的冷凍甜品，只能被叫做frozen dessert。這種frozen dessert通常不含奶，而是用植物油來代替奶油，適合素食人士食用。但是由於frozen dessert種類繁多，在購買時一定要看清楚標簽，尤其要注意脂肪含量、鈣含量，及是否含有反式脂肪等。

自製冰淇淋，健康清涼過夏日

市售冰淇淋或高糖或高脂肪，最健康的莫過於自己在家做冰淇淋了。下面就來介紹幾個在家自製健康冰淇淋的方法，幫大家健康清涼過夏日。

凍香蕉冰淇淋

將香蕉切片冰凍，然後用攪拌機打成泥狀，口感跟冰淇淋一模一樣呢！還可加入可可粉、花生醬、榛子醬等一同打成泥，味道更佳。

綠豆沙

煮好的綠豆沙放入冰淇淋模型中冷凍。製成品口感鬆軟、爽口。如果家裏煮了八寶粥沒有吃完，也可以用這種方法冷凍起來，有同樣的效果。

自製凍乳酪

購買原味乳酪(plain yogurt)，加入一點蜂蜜攪勻，放入模具中凍起來。少糖少脂肪，酸甜可口。

自製水果冰

購買純果汁或者冷凍水果(用攪拌機打碎)，倒入模型中，冷凍成可口的水果冰。用草莓、藍莓、櫻桃、芒果、葡萄等味道都不錯。

七月份的溫哥華天氣變得炎熱，越來越多的朋友選擇吃冰淇淋消暑。Ernest、Rain or Shine Homemade Ice Cream等本地冰淇淋店也開始忙碌起來。身邊有的朋友甚至願意排隊一個小時，只為了能吃到他們的特色冰淇淋，比如威士忌榛子口味(Whiskey Hazelnut)或者倫敦霧紅茶口味(London Fog)的冰淇淋。最特別的地方是他們為配合環保概念，會用玻璃樽裝冰淇淋。不過大家知不知除了有這麼多口味的冰淇淋之外，還有許多其他種類的冰淇淋呢？這些冰淇淋有哪些不同的營養成分呢？今天就在這裡介紹一下。

奶制冰淇淋

Ice-cream

顧名思義「ice cream」就是冷凍奶油，所以它的主要材料就是奶油。加拿大食品條例規定ice cream的奶油含量必須要達到10%以上。奶油脂肪讓ice cream口感順滑，味道濃郁。因此品質越好的冰淇淋，脂肪含量就越高！Premium ice cream脂肪含量可以高至16%，三個球下肚就能讓當日飽和脂肪攝入超標。

Gelato

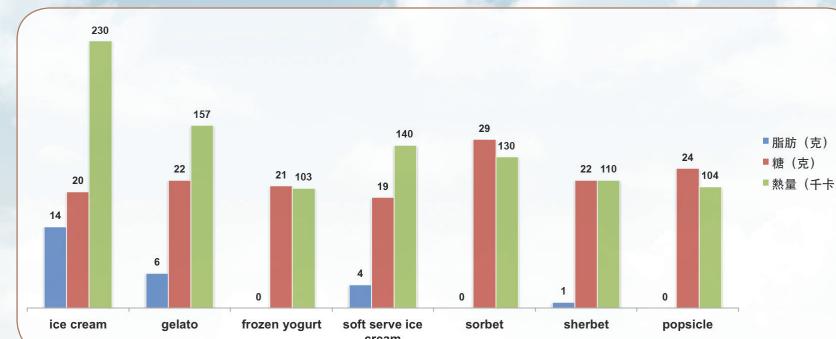
Gelato起源於意大利。它的配料和ice cream類似，但是通常用牛奶代替部分奶油。因此Gelato的脂肪含量要比ice cream少，是更健康的選擇。但是由於冷凍溫度較高，Gelato比ice cream融化要快很多。所以一旦拿出雪櫃，就要趕快吃掉。

Frozen yogurt

Frozen yogurt不用奶油作為材料，而是用乳酪，因此通常脂肪含量很低，甚至不含脂肪，所以比較健康。但是要注意，冷凍過程會破壞乳酪裏促進腸道健康的益生菌。因此吃frozen yogurt對腸道的好處不如直接吃乳酪。

Soft serve ice cream

甜筒、聖代等Soft serve ice cream(軟冰淇淋)也頗受大家歡迎。Soft serve ice cream的脂肪含量通常在3%-6%，因此比ice cream健康。但是要注意聖代上的topping也會增加它的卡路裏。Soft serve ice cream的質量可以通過顏色鑑別——質量越好，顏色越白，口感越順滑，而低品質的多為黃色。



各款雪糕的營養成分析表

**份量以半杯計算

朱古力花生醬香蕉冰淇淋

過熟香蕉2條 可可粉2湯匙 花生醬2湯匙 香草精1/2茶匙

1. 香蕉去皮，切成2厘米厚的片；
2. 置於烤盤上，放入雪櫃完全冷凍。之後可以放在袋子或者盒子裏面保存；
3. 將香蕉放在料理機中，低速打成泥。中間需停下數次攪拌；
4. 當香蕉變得順滑後，加入可可粉、花生醬和香草精，繼續用料理機攪拌至均勻；
5. 可以立刻吃，也可以用塑料盒放在冷凍層保存。

現在大家都了解了各種冰淇淋的營養區別，下次去超市選購的時候是不是就心中有數了呢？或者可以試試我們推薦的自製冰淇淋方法，讓今年的夏天更清涼更健康！

非奶制冰淇淋

Sorbet

Sorbet通常用果泥、糖漿和水做材料，不含任何奶製品，因此沒有脂肪，熱量比ice cream要低。但是sorbet通常為口感和味道會加入大量的糖，對於那些需要注意糖分攝取量的人士，譬如糖尿病人來說，sorbet就不太合適了。

Sherbet

很多人分不清楚sorbet和sherbet，以為它們是同一類冰淇淋。的確，sherbet一樣也是以果味為主，但是sherbet含有奶製品，其中包括1%-2%的奶油脂肪。因此對於有奶糖不耐症的朋友來說，應該選擇sorbet而不是sherbet。

Popsicle (ice pop or ice lolly)

Popsicle通常是用果汁或者加入味道的糖水為材料，有凍在木條上和放在長條塑膠袋裏兩種(後者又叫freezie)。雖然它也不含脂肪，但是含有大量的糖，而且市面上出售的popsicle通常含有大量人工色素，所以不宜常吃。

食譜由Sharon Voong提供
Photo: YC Lam

