

有營芝美食

香草芝士炒蛋

材料：(2人份量)

- 雞蛋 3隻
- 低脂乳脂酪(切粒) 2安士
- Low fat Cream cheese 適量
- 黑胡椒 1茶匙
- 橄欖油 1茶匙
- 香口(切碎) 1茶匙
- 碎乾龍蒿 適量
- Dried tarragon



做法：

- 1.把雞蛋、乳脂酪及黑胡椒攪勻。
- 2.用平底易潔鑊加熱橄欖油。
- 3.加入雞蛋漿，用中火將雞蛋炒熟至軟身。
- 4.混入香草，便可上碟食用。

營養：

186 卡路里，12 克蛋白質，14 克脂肪及 2.6 克碳水化合物。

烤芝士蘋果三文治

材料：(1人份量)

- 全穀麥麵包 2片
- 蘋果(切片) 半個
- 低脂車打芝士 1片



做法：

- 1.將材料做成三文治。
- 2.於入烤架或飛碟烤機，烤至芝士溶化。

營養：

214 卡路里，12 克蛋白質，4.1 克脂肪及 25.6 克碳水化合物。

低卡高鈣芝士排行榜

A. 低脂芝士片(97%脫脂)	B. 高鈣芝士片	C. 高鈣芝士片	D. 高鈣維他命D低脂芝士片(減低25%脂肪)	E. 高鈣維他命D芝士片	F. 車打芝士片	G. Cottage Cheese 茅屋芝士(97%脫脂)	H. 低脂軟芝士	I. 素食車打芝士	J. 低脂乳脂酪(減低1/3脂肪)	K. Cream Cheese 乳脂酪	L. Colby Jack 芝士
份量：1塊=20.5g 熱量：33kcal 脂肪：<1g 飽和脂肪：<1g 鈣質：164mg 鈉質：223mg	份量：1塊=21g 熱量：44kcal 脂肪：2.7g 飽和脂肪：1.8g 鈣質：510mg 鈉質：330mg	份量：1塊=21g 熱量：51kcal 脂肪：3.1g 飽和脂肪：2.2g 鈣質：230mg 鈉質：330mg	份量：1塊=21g 熱量：50kcal 脂肪：3.3g 飽和脂肪：沒有說明 鈣質：168mg 鈉質：290mg	份量：1塊=21g 熱量：63kcal 脂肪：4.7g 飽和脂肪：沒有說明 鈣質：240mg 鈉質：284mg	份量：1塊=21g 熱量：70kcal 脂肪：5.8g 飽和脂肪：沒有說明 鈣質：122mg 鈉質：365mg	份量：1湯匙=20g 熱量：18kcal 脂肪：0.5g 飽和脂肪：0.3g 鈣質：沒有說明 鈉質：59mg	份量：1湯匙=20g 熱量：29kcal 脂肪：1.4g 飽和脂肪：沒有說明 鈣質：64mg 鈉質：沒有說明	份量：1湯匙=20g 熱量：32kcal 脂肪：1.4g 飽和脂肪：0g 鈣質：250mg 鈉質：114mg	份量：1湯匙=20g 熱量：38kcal 脂肪：2.8g 飽和脂肪：1.9g 鈣質：沒有說明 鈉質：94mg	份量：1湯匙=20g 熱量：58kcal 脂肪：5.8g 飽和脂肪：3.2g 鈣質：沒有說明 鈉質：84mg	份量：1湯匙=20g 熱量：86kcal 脂肪：6.4g 飽和脂肪：4.3g 鈣質：200mg 鈉質：136mg
最低脂	最高鈣				最高鈉	最低卡 最低鈉	最低鈉				最高卡 最高飽和脂肪 最高脂

揀最芝味

選最有益

用作三文治餡料、點綴餅乾、焗意粉、製作pizza的芝士，很少成為餐桌上的主角，但其營養卻能獨當一面，媲美鮮奶，每一塊含有130至500毫克鈣質，而每一杯牛奶就含有300至500毫克鈣質。



今期就由營養師口大家如何挑選最健康低脂芝士，並將美味芝士變為餐桌主角。



鮮

奶經過高溫消毒、發酵凝固、定型壓榨及加鹽防腐後，便成為味道濃郁的芝士。十二磅鮮奶才可製成一磅芝士，每一塊都包含鮮奶的濃縮精華。

「芝士營養猶如鮮奶，同是補充鈣質的好幫手，應選擇低脂或脫脂的奶類製品，可作



小孩及減肥人士的高鈣低脂小食，好過吃零食。」營養師余思行說，她並口大家以下三步驟，選購最滋味有營的芝士。

1 選低脂

世上芝士種類超過五百種，營養相差不大，主要含蛋白質、脂肪及鈣質。不過芝士原料是牛奶、羊奶、馬奶或駱駝奶等動物奶類，屬高熱量及高脂肪食物，所以余思行強調，應揀選低脂或脫脂芝士，即脂肪量比全脂芝士低百分之二十五（一般於包裝上會註明「Light」或「25% Less Fat」，或接近百分之九十七脫脂的芝士「97% Fat Free」），每塊脂肪量可以少過一克，熱量亦只有三十三卡路里，就是精明之選。

▲芝士宜選低脂，避免吸收過多脂肪。

「芝士應當作奶類食品食用，每日可以食一至二份，額外多進食的，就當作蛋白質來計算，因而要控制肉類食量。」余說。

2 選高鈣

不少東方人天生欠缺分解奶中乳糖的乳糖口酵素(Lactase)，飲奶後會肚痛不適，即「乳糖不耐症」，這些人最宜以芝士補充鈣質。

余思行指出，芝士於發酵過程中，細菌大幅消耗奶中乳糖，吃芝士補充鈣質，就可避免出現肚瀉或腹痛情況。

而不同芝士的鈣質成分有差異，高鈣芝士一塊可含200毫克鈣質以上，有的甚至高達500毫克，兩片就能補充每人每日1,000毫克鈣質所需。

余思行建議，最好選每塊含200毫克的高鈣芝士。

飽和脂肪 Saturated Fat	1.8
膽固醇 Cholesterol	8.4
碳水化合物 Carbohydrate	1.1
糖(乳糖) sugars (lactose)	1.0
食用纖維 Dietary fiber	0.5
鈉 Sodium	330
鈣 Calcium	510

建議食用量：每天
Recommended Servings: 2

▲一塊高鈣芝士鈣質可高達500毫克。

3 選低鈉

芝士在製作過程中會加入鹽防腐，所以鈉質含量亦要注意，有心血管及腎病患者要嚴選低鈉芝士。

余思行指出，一般人每日的鈉質(鹽分)吸收量不應超過1,500毫克，若以每日三餐計算，即每餐不應超過500毫克。

「芝士的鈉質分別可以好大，記住揀選低鈉質，即每份低於140毫克。」余思行說。

Average per serving / 平均每份含量	
Energy 熱量	60 Kcal/千卡
Protein 蛋白質	3 g/克
Total Fat 總脂肪	4.5 g/克
Saturated Fat 飽和脂肪	3 g/克
Carbohydrate 碳水化合物	2 g/克
Sugar 糖	2 g/克
Fibre 膳食纖維	0 g/克
Sodium 鈉	150 mg/毫克

▲謹記選低鈉芝士，以低於或接近140毫克為佳。