

代糖大家又認識幾多?

代糖是咁的



了解更多!

答

天然代糖

一般從植物中提取,比人工代糖安全。但口味帶有微苦,一般會搭配多於一種代糖或甜味劑。

人工代糖

甜度高、熱量低、不升糖、價格低。但過量食用可能引起腹瀉。因此要注意每日的允許攝取量、宜適量使用。



代糖對人體有害?

天然代糖 VS 人工代糖?

代糖可以多吃嗎?

Luo Han Guo Fruit Extracts
羅漢果糖Stevia
甜菊糖Sorbitol
山梨糖醇Erythritol
赤藻糖醇Aspartame
阿斯巴甜Saccharin
糖精

相對砂糖甜度

高100-200倍

高200-400倍

50-60%

60-70%

高200倍

高200-700倍

熱量
(千卡/克)
每天上限
(毫克/公斤)

0

0

2.6

0.2

0

0

特性
(主要用途)

不易萃取,多搭配其他代糖

帶苦澀味

過量食用可能引起腹瀉(香口膠)

過量食用可能引起腹瀉(飲料)

不可加熱
苯丙酮酸尿症患者應避免(汽水、乳酪)

可加熱(烘焙、飲料)

常見品牌

Monk Fruit in the Raw®
PureLo®Equal Stevia®
PureVia®
Enliten®
Truvia®Equal®
PureVia®Equal®
Sugar Twin 2®Sweet Twin®
Sweet 'N Low®
Necta Sweet®

*大部份商品很少使用單一甜味劑,通常搭配多於一種代糖或甜味劑

+資料參考美國食品藥品監督管理局

材料(約4塊):

雞蛋 2隻
牛奶 20毫升
低筋麵粉 30克
白糖 20克
或代糖(甜菊糖) 70克
植物油 適量

裝飾及調味:

糖霜 適量
蜜糖 適量



輕盈版日式梳乎厘班戟

做法:

1. 將蛋白和蛋黃分開。打發蛋黃。
2. 蛋黃中,加入牛奶和篩過的麵粉,攪至無粉粒。
3. 以高速打發蛋白,分三次拌入糖,打至企身。
4. 以翻拌式分三次將蛋白霜拌入蛋黃中。
5. 以少許油、小火燒熱鏊,放入班戟糊煎1分鐘。
6. 在半熟班戟上加入一勺班戟糊,蓋上多煎4分鐘。
7. 把班戟反轉後再煎4分鐘,上碟即成。



營養分析(每塊)

代糖版

60千卡

白糖版

90千卡

感謝

· 瑪麗醫院營養部 · 為我哋詳細解答
營養師仲有教大家整 ❤️ 輕盈版日式
梳乎厘班戟,大人細路都啱食 😊

輕盈版日式梳乎厘班戟

詳細步驟:

1



準備材料。

2



將蛋白和蛋黃分開。

3



打發蛋黃,加入牛奶和篩過的麵粉,攪至無粉粒。

4



以高速打發蛋白,分三次拌入糖,打至企身。

5



以翻拌式分三次將蛋白霜拌入蛋黃中。

6



以少許油、小火燒熱鏊,放入班戟糊煎1分鐘。

7



在半熟班戟上加入一勺班戟糊,蓋上多煎4分鐘。把班戟反轉後再煎4分鐘,上碟即成。