

## 手搖飲品都可以飲得健康！3間「少糖星期五」茶飲店推介

近年台式茶飲店盛行，加上炎炎夏日，唔少人行街都會買一杯手搖茶飲邊行邊飲，但大家又會唔會忽略當中糖分呢？根據世界衛生組織建議，以一個每日攝取 2000 千卡能量嘅成年人為例，每日游離糖攝取量應少於 50 克(約 10 粒方糖)，所以隨時飲一杯大杯裝再加重珍珠嘅手搖茶，隨時會超越每日糖分攝取量。為了鼓勵大家一齊減糖，全港 11 個茶飲品牌共 80 間茶飲店已參加「少糖星期五」計劃！由 8 月 21 日起逢星期五，只要去參加「少糖星期五」嘅茶飲店購買指定減糖或無糖飲品，即可以減 HK\$2！慳錢得嚟又健康！計劃為期約 8 個月，參加嘅茶飲店將每月持續更新。今次就介紹其中三間參加咗「少糖星期五」嘅茶飲店畀大家，享受到茶飲滋味外又健康啲。

### 丸作食茶

丸作食茶以手作珍珠為最大賣點，所有珍珠皆現場以波霸粉製作，製作完成後即煮即賣，確保新鮮，同時堅持不使用塑化劑。另外飲品店亦有供應唔少健康飲品。



莓果醋飲以蔓越莓醋製作，含豐富抗氧化成分，亦可以降低血中膽固醇及三酸甘油酯。建議唔好另外加糖飲用，味道酸酸嘍好清新，特別適合女士們飲。



好多人對水果茶嘅印象都係偏甜，但其實飲水果茶都可以飲得健康。丸作馳名嘅水果茶，以新鮮西柚果肉同鮮榨西柚汁再加上茉莉綠茶調製而成，仲有呢杯茶飲以少量蜂蜜取代果糖，西柚味香濃。



黑洞拿鐵以青季春茶做基底，配以竹炭粉同培茶粉嘅鮮奶茶。加入零卡路里嘅竹炭粉有助促進胃腸蠕動，幫助消化，而選購飲品時都可以揀無糖。

