

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。

天仁茗茶

來自台灣，係主打茶嘅飲品店，開業至今堅持選用優質茶葉，在香港已開設超過 50 間分店，對於喜愛喫茶及注重健康的茶友嚟講係一個唔錯嘅選擇。



913 茶王係天仁茗茶嘅招牌飲品，由台灣中部高山茶區嘅高山烏龍茶及人蔘薰製而成，而且選擇無糖味道更能感受源自茶嘅原味，入口回甘無苦味，飲得出高山烏龍茶嘅甘醇及人蔘嘅甘香。



鍾意花嘅香氣，可以試試呢杯桂花金萱冰茶。用 40 年老樹嘅新鮮桂花同金萱烏龍茶薰製而成，茶色透澈，選擇微糖或無糖能突顯桂花嘅芳香及烏龍茶之甘醇，踏入初秋飲就最適合。



夏日熱辣辣，飲返杯果茶就最消暑！香橙綠茶係人手每天新鮮榨製而成嘅橙汁，搭配茉莉香綠茶沖調而成，唔使加果糖，都可以飲到水果茶天然甜味，特別清爽。

