

随着天气越来越炎热，夏日的各种冰品受到大家的欢迎。现在市面上比较多的就是一些冰淇淋，冰奶茶，冰沙等品种，但是大家在购买的时候是否有考虑过关于热量的问题呢？

今天我们介绍的一些简单的热量加减法是不是对你有用处呢。尽管夏天吃冰品是不可避免的，但是如何既能吃得过瘾又能吃得健康还是非常重要的。

相当于5碗饭热量的冰激凌

多数人吃冰品考虑的第一位都是口感，所以选择吃冰激凌的人往往是最多的，其实，冰激凌是3种冰品中热量最高的，据营养学家调查显示，一份冰激凌的热量相当于5-6碗饭的热量，此外，现在许多地方吃冰激凌都会加上一些饼干、威化类的配料来增加冰激凌的风味，其实，像这样的配料也含有非常高的热量，再加上冰激凌的热量，女孩子全吃下去的话，估计连肠子都要悔青了，所以营养学家建议，吃冰激凌时尽量选择加水果，或者是坚果类的配料。

同时，营养学家建议大家，睡觉前也千万不要吃冰激凌，因为睡着后冰激凌的热量与脂肪将被人体完全吸收掉，吃冰激凌尽量保证在上、下午吃，一周也不要超过三次，且不要把冰激凌当饭吃；此外，如果冰激凌吃的多了，可以在第二天选择多喝水，或者喝一些蔬菜汁，营养学家建议最好是喝：南瓜汁、红薯汁等粗纤维饮品，因为粗纤维可以拉除肠胃中的垃圾脂肪。

相当于2碗饭热量的珍珠奶茶

热量排在第二位的是珍珠奶茶，据营养学家研究发现，一杯珍珠奶茶的热量相当于1-2碗米饭的热量，相对与冰激凌而言，奶茶所含的热量已经大大的减少了，但是营养学家还是建议大家，喝珍珠奶茶时，尽量只喝原味的，同时，少放珍珠，多加一些龟苓膏之类有养生功效的配料，这样喝珍珠奶茶可以将热量减少到最小，将营养增加到最大。

只有3分之1碗米饭热量的冰沙

在这3款冰品中，只有冰沙的热量是最低的，只有三分之一碗米饭的热量，同时，现在的冰沙基本上都是配着鲜果卖的，所以非常有营养，营养学家建议一些白领人士，可以多加一些蓝莓，因为蓝莓有名目和抗辐射的作用，对于一直坐在电脑前的白领人士非常有帮助。