

# 美心桂花糉 一隻如5粒半方糖

## 6品牌測試 大班鹹肉糉鈉最高

### 特稿

尚有兩星期是端午節（25日），在政府積極推動減鹽糖下，本報查察市面上6個品牌9款甜糉及6款鹹肉糉的營養標籤，結果聖安娜「桂花紅苳糉」及美心桂花豆沙糉為糖含量最高兩位，每100克糉，分別含14.5克及13.4克糖。其中美心集團有代表屬降低食物中鹽和糖委員會委員，惟其上述甜糉，吃一隻已攝取約28.1克糖，如吃了約5.6粒方糖，超出世衛每日較建議攝取上限逾一成。同以100克計算，大班家鄉蛋黃鹹肉糉最高鈉。營養師建議如每隻糉超過1000千卡，每餐最多吃半隻糉，並避免額外添加豉油或糖。

明報記者 邱雅綺

本報比較聖安娜、美心、鴻福堂、大班、榮華及鴻星的9款甜糉及6款鹹肉糉的營養標籤，以每100克計算，其中兩款甜糉的糖量高於每100毫升含10.6克糖的可樂，最多糖的聖安娜桂花紅苳糉有14.5克糖，一隻（80克）有11.6克糖；其次的美心桂花豆沙糉平均100克有13.4克糖，一隻有28.1克糖，如吞下約5.6粒方糖，超出世衛較嚴謹建議（每日最多攝取25克糖）12.4%（見表）。

至於鈉含量，以100克計算，6款鹹肉糉中，最高鈉的是大班家鄉蛋黃鹹肉糉，有602毫克鈉，超出英國食品標準局高鈉標準（每100克食物含600毫克鈉）0.3%，吃一隻會攝取1505毫克鈉，是世衛建議每日攝取鈉上限（2000毫克）的75%。

中大營養研究中心註冊營養師何澤鏗表



端午節將至，本報發現以每100克計算，聖安娜桂花紅苳糉（右一及二）含14.5克糖，屬調查中最高；其次是含13.4克糖的美心桂花豆沙糉（中）；第3是含糖9.1克的鴻福堂桂圓杞子棗蓉棧水糉（左一及二）。

（黃志東攝）

示，鹹肉糉含醃豬肉及鹹蛋黃，長期攝取高鈉食物會影響腎功能等，攝取太多糖則可令血糖升高，建議吃糉時，避免額外加糖或豉油。

美心集團表示，其食品符合食物標籤規例。

### 鴻福堂稱餡料高鈉 宜與人分享

鴻福堂則稱，其「桂圓杞子棗蓉棧水糉」不屬高糖，其糖分主要來自紅棗蓉及桂圓等天然食材，會積極考慮是否有減糖空間，另數年前已推出低糖選擇，每100克含3.8克糖。發言人指黑松露、乾瑤柱、金華火腿等較高鈉，建議吃時與人分享。

大班表示有研究減鈉，今年起不在糯米加鹽，但鹹蛋黃等有鹽量，會再研究其他方法減鹽。鴻星指瑤柱火腿糉鈉量沒超標，另有健康糉供選擇，盡量平衡品質及味道。榮華則稱十分重視健康，但亦要保留傳統風味。

聖安娜表示，「姬松茸家鄉糉」加入姬松茸、鹹蛋黃及叉燒等，不可與一般鹹肉糉相提並論，「桂花紅苳糉」有糖桂花及紅豆，兩者成分與豐富餡料有關。

【相關新聞刊A12】

### 1000千卡糉 每餐最多吃半隻

何又稱，一般糉以糯米製，易令血糖增加，身體需分泌胰島素，將過多血糖轉為脂肪儲存，長遠會增加體重。包糉可加黑糯米，因纖維較多，減低升糖指數，亦可加有香味的天然材料如香菇，減用鹽和糖，另以瘦肉代醃肉。

香港營養學會會長張智良指，糉屬季節食品，若非經常食用，影響未必太大，但有人連續個多星期早餐都吃糉，令體重短期增加數公斤，如每隻糉的能量超過1000千卡，每餐最多吃半隻。另吃較高糖甜糉後，應喝無糖飲品及避免吃甜品。

鴻福堂總經理兼執行董事司徒永富及美心首席營運官湯國江是降低食物中鹽和糖委員會委員。對於會否計劃減食品鹽糖，

### 端午糉糖和鈉比較\*

甜糉			
名稱	售價	每隻重量	每100克糖量 (每隻糖量)
1. 聖安娜桂花紅苳糉	70元 (4隻)	80克	14.5克 (11.6克)
2. 美心桂花豆沙糉	48元	210克	13.4克 (28.1克)
3. 鴻福堂桂圓杞子棗蓉棧水糉	55元	250克	9.1克 (22.8克)
4. 美心貴妃豆沙糉	48元	210克	7.2克 (15.1克)
5. 鴻福堂紫米百合粒粒紅豆芋蓉棧水糉	55元	250克	3.8克 (9.5克)
6. 大班桂花苳沙棧水糉	34.5元	約250至260克	3.6克 (9至9.4克)
7. 榮華蓮蓉棧水糉*	32元	約346克	3克 (10.4克)
8. 榮華豆沙棧水糉*	32元	約352克	2.8克 (9.9克)
9. 鴻星蓮蓉鹹水糉	39元	約200克	1.8克 (3.6克)
鹹肉糉			
名稱	售價	每隻重量	每100克含鈉量 (每隻鈉量)
1. 大班家鄉蛋黃鹹肉糉	34.5元	約250至260克	602毫克 (1,505至1,565.2毫克)
2. 美心一品家鄉糉	59元	450克	556毫克 (2,502毫克)
3. 鴻福堂黑松露金腿瑤柱冬菇豚肉糉	75元	250克	446毫克 (1,115毫克)
4. 榮華風味蛋黃鹹肉糉*	42元	約331克	411毫克 (1,360毫克)
5. 聖安娜姬松茸家鄉糉	90元 (兩隻)	157.5克	408毫克 (642.6毫克)
6. 鴻星原粒瑤柱火腿糉	60元	約200克	325毫克 (650毫克)

\*榮華糉沒標示重量，上述重量由榮華提供，不包糉葉。每隻糉的糖及鈉含量，是按每隻重量推算，實際每隻重量有差異

資料來源：綜合上述各零售店及公司提供資料