

適齡營養學

營食物語系列

茄子飲食陷阱

- 茄子屬於高纖低脂的食物。
- 烤茄子每100克有36千卡熱量、0.5克脂肪、4.1克碳水化合物、4.1克糖及4.1克纖維。
- 茄子含有豐富的抗氧化物，例如花青素(它是令茄子表面呈紫藍色的原因)。有研究指出，花青素或可改善心血管系統的血液循環、降低壞膽固醇及助防癌症。
- 雖然茄子本身乃低熱量和低脂食物，但高油分的烹調方法如油煎、炒、炸等，會令茄子吸收大量油分，令其熱量及油脂含量大大提升，同時高溫或會破壞茄子中的抗氧化物。
- 酒樓常見的煎釀茄子，未計其釀入的餡料，每100克已有220千卡熱量(比烤的高6倍)、更含23克脂肪(比烤的高達46倍)，故建議採用少油煮法，例如蒸及烤等烹調。



- 另一種常吃的菜式「魚香茄子」，也是吃健怡茄子的飲食陷阱，坊間食店多會以泡油的方法先把茄子煮熟，故其油分含量必然不少。
- 建議可於家中自行製作少油的茄子小食，例如先烤熟茄子幼條，再將之配以其他蔬菜如生菜絲、青瓜絲、粟米粒及花生碎等，即成為香口的健怡小吃，製法極簡易。☑



資料來源：
註冊營養師何澤鏗