

# 營食物語系列

## 高卡奶油多士

- 一份奶油多士約有二百八十一卡路里及十克脂肪。
- 麵包屬於五穀類食物，日常適量食用，可用作補充身體的能源所需。
- 麵包原為健康的食品，兩片方包，只約含一百六十卡路里。
- 加入了煉奶（含有高糖及含高脂肪）和牛油（屬於含有高飽和脂肪的食材），即令方包熱量大大增加。
- 淨多士會是一個更佳的選擇，又或可以只塗上一層和一種薄薄的果醬，不要再加入煉奶或塗牛油。
- 改為食用全穀麥的麵包，是更理想的包點選擇，當中的高含量纖維，可幫助腸道蠕動，具有預防便秘的作用。
- 日常吃方包，如欲增添食味，應盡量只塗搽一種健怡果醬，例如無添加格外糖分的天然果醬，或只塗少許花生醬，以防攝取過量的糖分及脂肪。
- 一般不建議混合多款醬來食用，尤其年紀較小的孩子，別過早讓其食用過於濃味的食物，以防從小養成愛吃調味過濃的食品，長遠增加身體機能負擔，不利健康。❏



資料提供：  
註冊營養師張可琪

適齡營養學

每周跟營養師上課，學識為子女分齡攝取所需營養素。