

適齡營養學

# 營食物語系列

## 冬甩含反式脂肪



- 冬甩 (Donut) 是一種用麵粉、砂糖、牛油和雞蛋混合後經過油炸的甜食，麵糰內或會包入忌廉、蛋漿等甜餡料，尤其西式的傳統冬甩，經常都會於面層鋪上朱古力、糖霜或糖漿等，令熱量倍增。
- 以一個六十五克的冬甩為例，已有270千卡，熱量比一碗飯更多，並有14.5克脂肪，其中6克為飽和脂肪、0.2克反式脂肪，並有14.5克糖分。
- 部分餅店製作及超級市場內出售的已包裝冬甩，其反式脂肪比例甚高，很多時一個冬甩的式脂肪含量，已達一般人每天攝取反式脂肪的最高上限。
- 冬甩屬於高熱量、高糖分的食物，經常食用會影響體重。
- 常吃冬甩，更會增加體內膽固醇的水平，故不宜多吃。
- 有心血管疾病、高血糖及肥胖人士，更應嚴禁進食冬甩。
- 如欲進食，於選擇冬甩時，宜選購分量較小的款式，並避免購買內有任何餡料的冬甩，以原味無餡料及面層只有少量糖分的為宜，不宜選吃朱古力量太多的款式。
- 不論大人或小朋友，食用冬甩後，應留意當天的飲食，避免再吃其他含高脂肪的食物。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張琪琪