

適齡營養學

營食物語系列

高鹽煙三文魚



- 以一百克計算，煙三文魚有135千卡、5克脂肪、1,266毫克鹽分。
- 煙三文魚內含蛋白質、奧米加三脂肪酸、多種維他命，以及鈣、鐵、鋅、鎂、磷等礦物質。
- 煙三文魚另一為人著重的營養價值，在於其所含的奧米加三多元不飽和脂肪酸，屬於人體不可自行製造的重要元素，只可依靠飲食攝取，而三文魚正是其中一種富含奧米加三的食品。
- 奧米加三能幫助控制壞膽固醇水平，並有效降低患心血管疾病的風險，亦可抗炎，例如預防關節炎。
- 兒童大腦及眼睛發育，均需要攝取足夠的奧米加三，故



- 營養師建議，孩子可每星期進食兩至三餐魚類食品。
- 煙三文魚的鹽分相對較高，高血壓人士應小心注意食用量，建議他們可進食三文魚扒或三文魚魚生，以攝取當中的奧米加三。
 - 健康人士如進食了煙三文魚，應該留意當日的鹽分攝取量，以防再食用其他高鹽分的食物，例如芝士及火腿等。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪