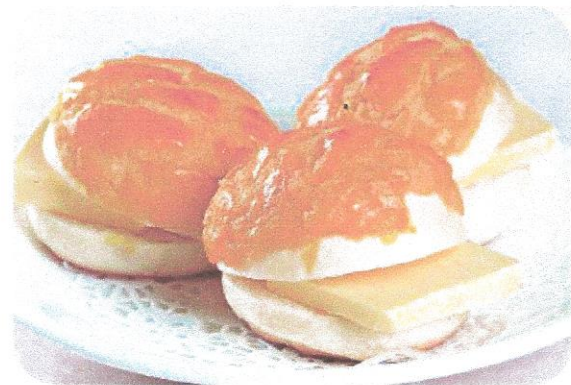


適齡營養學

營食物語系列

戒吃三高菠蘿油



- 一個約90克的菠蘿包有315千卡熱量、10克脂肪（其熱量佔總熱量近三成）、3克飽和脂肪（三成脂肪是飽和脂肪）、9克糖（差不多等於2茶匙糖）。
- 加添上牛油後，令熱量、脂肪（特別是飽和脂肪）和膽固醇含量倍增。
- 每一湯匙牛油（約15克）含有102千卡熱量，幾近全部熱量來自脂肪，當中超過六成脂肪是飽和脂肪（7.3克），而且更有30.5毫克膽固醇。
- 菠蘿油屬於高熱量、脂肪和糖分的食物，而且營養價值低。
- 孩童經常進食，容易令熱量攝取過多而引致過重，甚至可引致脂肪肝，影響孩童健康，進食後又得不到其他真正有益的營養素來支持身體發育。



- 菠蘿油當中的飽和脂肪會增加體內壞膽固醇，長期可增加患心血管疾病的風險。
- 建議不論成人或孩童應選吃含原味堅果如核桃，或乾果如提字乾的多穀物麵包。
- 這些麵包相對地含較低熱量、脂肪和糖分，但有較高營養價值。
- 原味堅果的不飽和脂肪，有助孩童心血管、精神和腦部發展健康及抗炎。
- 乾果和多穀物的纖維，有助孩童腸道健康。乾果中的維他命和抗氧化物，可助孩童身體正常運作和發育。



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤鏗