

營食物語系列

改良吞拿魚包

- 不少學童的早餐或小點，都會食用麵包，吞拿魚包是家長為孩子挑選的熱門包點之一，取其餡料是營養豐富的魚肉。
- 一個吞拿魚包含有二百一十千卡，約有二點九克脂肪。由於麵包屬五穀類食物，可以為身體提供能量。吞拿魚是肉類，含有大量蛋白質，故能幫助細胞成長。
- 吞拿魚所含的豐富奧米加三是人體必須的脂肪酸，有助腦細胞成長及健康，可改善血脂及降低膽固醇，幫助減少患上心血管疾病的風險。
- 市面上有售的吞拿魚包，往往添加沙律醬及鹽分，增加了脂肪及鈉質，所以肥胖的學童及高血壓人士，不能天天食用。
- 要避免各種添加物，可選擇自製。以方包配以水浸吞拿魚，避免使用油浸或鹽水浸吞拿魚，以免增加熱量，再加入粟米粒或雜菜粒，增加纖維。
- 若要再添滋味，不妨拌入少量低脂沙律醬。注意完成品不要在室溫中存放過久，以保障飲食安全。☑



資料提供：
註冊營養師張可琪

適齡營養學

女分齡攝取所需營養素。
每周跟營養師上課，學識為子