

適齡營養學

營食物語系列

小心高脂曲奇餅

- 下午茶時段，選吃曲奇餅是方便又美味的選擇，加上新年期間，可能也會收到曲奇餅賀年禮品。
- 不過，肥胖的成人或孩子、高血脂、高膽固醇人士便要少吃，進食時必須留意食用量。
- 曲奇餅的材料包括麵粉、糖、牛油、蛋，再加入不同的配料，如朱古力、果乾、果仁等。
- 當中供應身體能量的澱粉質不多、亦只含少量蛋白質，但卻含大量脂肪。
- 為令曲奇餅更為鬆化，必須加入大量牛油和糖分，故令脂肪含量大增。



- 一片10克的曲奇餅就有51卡路里、3克脂肪、1.5克飽和脂肪。
- 一般人每次建議吃一至兩片為上限，一星期最好別進食多於三至四次。
- 市面上一些聲稱專為糖尿病者炮製的曲奇餅，當中的糖分相對較少或改用代糖，對血糖影響會較少，但亦不可忽略當中所含的脂肪，過量及經常食用，同樣有致胖風險。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤經