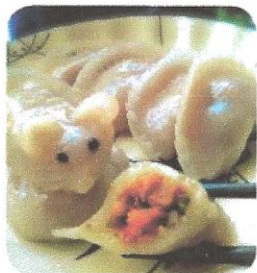


適齡營養學

營食物語系列

慎食高納粉果



- 本地食店供應的粉果一般有數種，茶樓提供的潮州粉果是其中一種，三件潮州粉果，約有二百二十千卡，約含兩茶匙油。
- 上素粉果三件，約有七十千卡，約含兩茶匙油。
- 特色小吃客家粉果，一件已達一百二十千卡，約含一茶匙油分。

- 粉果的熱量和營養素，視乎當中的餡料而定，但粉果的外皮主要為澱粉質，而且於製作過程中多會加入不少油分，令其變得富光澤，因此脂肪分量不少。
- 餡料方面，多數包括了肉類，多以豬肉為主，但分量一般不會太多，故當中含有少量蛋白質、鐵質、鋅質。
- 製作餡料時，多數都會加入半肥瘦豬肉或少量肥豬



肉，變相令脂肪分量大增，常吃有損心血管健康。

- 粉果餡料亦包括了花生、菜圃等高脂肪及高鹽分（高納）的食材，令熱量增加。
- 肥胖的成人和小童，以及高血壓長期病患者均應少食這類高鹽食品。
- 營養師建議，進食中式點心時，最好與人分享，而且一星期不宜食用超過四次，或可改為選吃熱量較低的素菜餃。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪