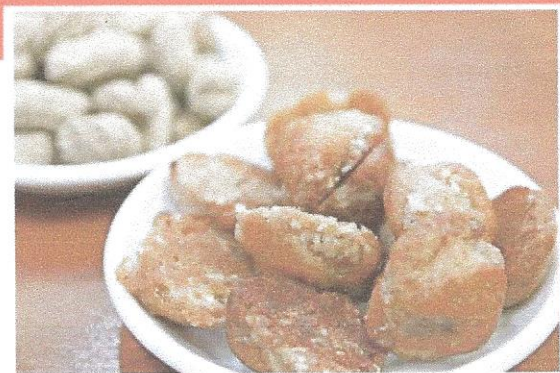


營食物語系列

高鈉高脂雞仔餅

- 雞仔餅是不少港人愛吃的傳統中式餅食，一件雞仔餅約含一百四十千卡、八克脂肪，脂肪熱量的百分比為50%。
- 傳統的雞仔餅，一般由麵粉、肥豬肉、炒過的去皮花生、芝麻、南乳、糖、油、五香粉、鹽及蜂蜜等製成。
- 部分新派的製法更會於過程中加入淡奶，綜觀雞仔餅的整體成分，當中添加了不少調味料，以增添食味，屬於濃味的餅食，不建議小孩子常吃。
- 至於非自家製的雞仔餅，大多數更會改為選用增味劑，代替天然調味，以減省成本。這些非天然的增味劑，其成分大部分為化合物，大小朋友均不宜經常攝取。
- 雞仔餅當中的肥豬肉是主要的熱量來源，再加上因加入了大量的調味汁料，尤其南乳，故令鈉質含量大增。



- 屬於脂肪含量高的雞仔餅，只含有少量的營養價值，乃非健怡的餅食。
- 不論大人或小孩，均應盡量避免食用，特別是肥胖、高血脂、高膽固醇的人士更不應進食。☑



資料提供：
註冊營養師張可琪

適齡營養學

每周跟營養師上課，學識為子女分齡攝取所需營養素。