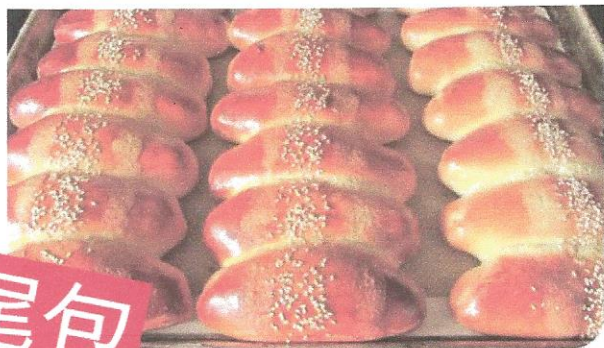


適齡營養學

營食物語系列

高飽和脂肪雞尾包



- 雞尾包每個(約70克)有280千卡熱量、13.3克脂肪(其熱量佔總熱量超過4成)、7克飽和脂肪(超過5成脂肪是飽和脂肪)、11克糖(約2茶匙糖)。
- 椰絲奶油餡(一般用大量牛油、糖、椰絲製成)，這餡料含高熱量、高糖、高脂肪(牛油和椰絲)，特別是飽和脂肪。
- 雞尾包屬高熱量、脂肪和糖分的食物，而且營養價值低。

- 營養師不建議孩童經常進食雞尾包，以免攝取過多熱量而引致肥胖，甚至可導致脂肪肝，影響孩童健康。

- 如長期以這類「致胖」麵包作為早餐或茶點，只會令孩童得不到足夠及真正所須營養素，支持身體生長和發育。

- 因其飽和脂肪會增加體內壞膽固醇，故長期食用可增加患上心血管疾病的風險。
- 不論成人或孩童均應選吃一些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，例如原味堅果的不飽和脂肪，有助孩童心血管、精神和腦部健康發展及抗炎；乾果和多穀物的纖維，能助孩童腸道健康；乾果中的維他命和抗氧化物，還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

