

營食物語系列

蟹籽沙律非健怡

- 食肆的日式蟹籽沙律，材料一般包括了魚子、沙律醬，以及蔬菜，最常見是生菜絲。
- 通常一份約二百三十克的食用分量，約含有一百四十三千卡、十一克脂肪。
- 沙律中的蔬菜含有豐富纖維（生菜的水分比例較多，故纖維量較其他沙律用的蔬菜如西芹為少。）、礦物質，例如鉀質，適量食用，可助人體排便，以及控制血壓，是一種不錯的前菜。



- 蟹籽乃蟹的卵子，含有豐富的蛋白質，但因其屬於脂肪和膽固醇較高的食材，故不宜常吃。
- 因為日式蟹籽沙律於製作時，會混入不少沙律醬，通常沙律醬都屬於三高（即高脂、高糖及高鹽）醬汁，故加入沙律醬後，這食品的整體脂肪及糖含量隨即大增。
- 建議進食時，應選擇走醬，或可嘗試改用檸檬汁，並與他人分享，以免過量攝取當中的脂肪和膽固醇。



資料來源：
註冊營養師何澤鏗

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。