

雪芳蛋糕

朱古力味最多糖



【本報訊】甜而鬆軟的包裝蛋糕是上班族的方便早餐或下午茶點心之選，但尤其是連鎖

麵包店出品的包裝蛋糕難有低糖選擇，有麵包店出售的朱古力粒軟蛋糕一個已含6茶匙糖，超過成人一日糖份攝取上限。營養師表示，麵包店的包裝蛋糕多為雪芳蛋糕，雖然脂肪含量或較忌廉蛋糕低，但因雪芳蛋糕需以糖份來穩定蛋白以做出鬆軟口感，故含一定糖份，不宜多吃。

記者：伍雅謙

記者在6間連鎖麵包店東海堂、奇華、聖安娜、山崎、凱施及美心購買多款包裝蛋糕，分析營養標籤的糖份資料，發現蛋白蛋糕糖份一般較低，如奇華餅家的蛋白蛋糕一個只含4.1克糖，等同不足一茶匙糖份。美心的蛋白雪芳蛋糕每個含約11克糖，約為兩茶匙。高糖蛋糕則有山崎麵包的朱古力粒軟蛋糕，一個已高達30克糖，進食一個已等同吃下6茶匙糖，超出一日不應攝取逾25克糖的標準。若以每100克計算，各款包裝蛋糕的含糖量由約8克至34克不等。

中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪表示，糖份除可為蛋糕提供甜味，也可在

表面做出金黃色澤，並具有防腐、辟除雞蛋腥味及穩定蛋白作用，故蛋糕必定含有相當份量的糖。她指，相比其他種類蛋糕，雪芳蛋糕已較為健康，甚少使用糖衣裝飾及加上大量忌廉，但因要做出鬆軟口感，需將蛋白加糖打至泡沫狀，若不加糖份泡沫便難以持久，蛋糕也沒有鬆軟效果，故蛋糕會含一定糖份。此外，因朱古力粉及咖啡粉味道偏苦，此類蛋糕或有可能較其他口味加入更多糖份。

營養師：每周宜吃一次

雖然不同蛋糕糖份相差可達5茶匙，惟張指除非是飲食清淡人士味覺較敏感，習慣吃甜者難以吃出兩者分別。她又提到，市面出售的蛋糕糖份較難控制，建議盡量選擇份量較小的蛋糕，又或每次只吃三分之一個，每周也只宜進食一至兩次。此外，避免在早上進食蛋糕，因空腹進食會令血糖飆升再下降，容易產生肚餓感覺，故建議在飯後或下午茶時段才進食，「有啲食物喺個肚會好啲」。糖尿病患者並非不能進食蛋糕，但應選擇較低糖的，並要小心計算糖份。

張建議市民可自製杯裝蛋糕，以代糖取代真糖，又或以蘋果茸、提子乾及藍莓乾等天然甜味代替糖份，減少用糖量，並加入纖維較高的麵粉如全麥麵粉等，可減低血糖上升速度。

部份包裝蛋糕含糖量

山崎麵包朱古力粒軟蛋糕

每100克含糖量 34克
每100克含總脂肪 9.6克

聖安娜朱古力全蛋蒸蛋糕

每100克含糖量 29.4克
每100克含總脂肪 14.2克

凱施餅店朱古力雪芳蛋糕

每100克含糖量 28.7克
每100克含總脂肪 14.3克

東海堂雪芳蛋糕

每100克含糖量 17.3克
每100克含總脂肪 18.9克

美心咖啡雪芳蛋糕

每100克含糖量 16.5克
每100克含總脂肪 15.7克

美心蛋白雪芳蛋糕

每100克含糖量 16.4克
每100克含總脂肪 5.3克

奇華餅家蛋白蛋糕

每100克含糖量 8.2克
每100克含總脂肪 6.8克

高纖麥糠小蛋糕食譜*

材料：

- 蘋果茸(無添加糖) 半杯
- 黑加侖子乾 1/3 杯
- 全麥麵粉半杯
- 梳打粉 1 茶匙
- 泡打粉 1 茶匙
- 麥糠 1.5 杯
- 脫脂奶 1 杯
- 雞蛋 1 隻
- 代糖半杯
- 麵粉半杯
- 鹽半茶匙

做法

- 焗爐預熱 175 °C
- 麥糠用脫脂奶浸 15 分鐘
- 將麵粉、全麥麵粉、梳打粉、泡打粉、鹽過篩混合
- 雞蛋略為打勻，加入蘋果茸及代糖，拌入 2 內
- 將 3 分 3 次加入 4 內拌勻
- 加入黑加侖子乾
- 倒入蛋糕模內焗 20 分鐘

*約15杯份量，適合糖尿病患者食用 資料提供：註冊營養師張可琪

資料來源：上述食品包裝標籤

