

適齡營養學

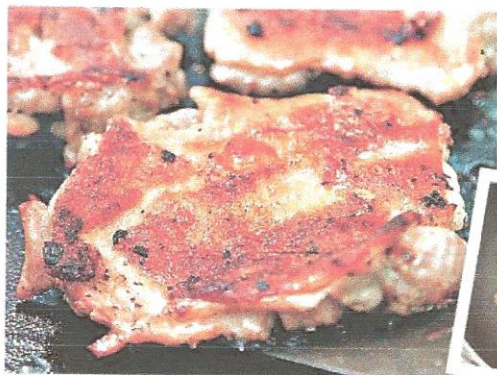
營食物語系列

走脂健怡雞扒



● 雞扒以三安士計算，如連皮的約有201千卡、13克脂肪。沒有皮的只有143千卡，6克脂肪，故進食時應去皮及除掉脂肪。

- 一百克雞肉約含有22克的蛋白質，蛋白質能維持人體尤其是兒童的生長發育，以及修補身體組織。
- 雞肉含有豐富的色胺酸(乃胺基酸的一種)，以及富含維他命B6，這些營養素均有助大腦製造血清素，使人體保持情緒穩定和幫助入眠。
- 雞肉所含的豐富蛋白質和鋅，可以有效維持人體免疫系統正常運作。
- 相對於其他紅肉，雞肉乃瘦身肉類的最佳之選，因為雞肉的脂肪大多存於雞皮等表面部位，只要進食前將其去掉，已能減低脂肪和飽和脂肪的吸收量。



- 相比起其他肉類，雞肉的鐵質含量較少，未能有效預防貧血。
- 進食雞肉時應配以深綠色蔬菜，以達均衡飲食原則。進食後須吃些維他命C豐富的水果，因此舉能有效幫助人體吸收植物性鐵質。
- 醃製雞肉時應使用天然調味料，例如香草、黑椒、蒜頭等，避免選用醬料，以減低鹽分的攝取。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪