

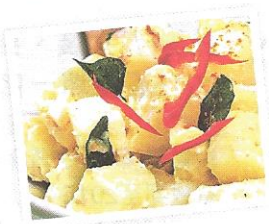
# 適齡營養學

## 營食物語系列

### 健營馬鈴薯沙律



- 馬鈴薯沙律是孩子愛吃的食物，材料包括馬鈴薯、沙律菜（如生菜、番茄、青瓜或會再加入水果）、通心粉，最後加入沙律醬。
- 視乎當中的食材比例，其熱量亦有所不同，一杯馬鈴薯約有68千卡、0.1克脂肪、1.4克纖維、300毫克的鉀質，而一杯生菜大約有5千卡，番茄一杯有27千卡，一杯蘋果約有50千卡，一杯通心粉約含180千卡，這些食物的熱量和脂肪含量均不高，屬於健康的配搭。
- 令到馬鈴薯沙律不健怡的關鍵，在於所選用的沙律醬，因為一湯匙沙律醬已有90千卡及10克脂肪，因此應避免使用沙律醬，或最多自行加入不多於一茶匙的分量。
- 馬鈴薯屬於高鉀質、高纖維的食物，雪藏過的馬鈴薯，其升糖指數相對較低，能減慢血糖上升的速度，有利控制血糖。不過亦不宜進食過量，因它始終含有澱粉質。
- 想吃得健康，便須慎選沙律醬，宜選用低脂或脫脂沙律醬，有效減低當中所含熱量。
- 如在家自行製作，可選擇不加沙律醬，改為使用檸檬汁、黑胡椒等代替。低脂原味乳酪亦是健怡沙律醬的替代品。
- 想更健康，可以加入一些蛋白質食物，例如雞蛋、水浸吞拿魚等，使膳食均衡。☑



資料來源：  
香港中文大學營  
養研究中心註冊  
營養師張可琪