

適齡營養學

營食物語系列

高熱量忌廉湯



- 以罐頭忌廉湯為例，其材料一般包括了水、蘑菇、小麥粉、植物油及忌廉等。
- 一罐忌廉湯有二百二十二千卡，即近一碗飯的熱量，並有十六克脂肪及二千零七十三毫克的鈉質。

- 罐頭忌廉湯屬於高鈉質食物，含鈉量已達成年人士每天的最高攝取上限。
- 這類罐頭湯品，一般都含有高脂肪及高鹽分，因此營養師建議，除了病患者如血壓較高人士絕不宜飲用外，肥胖的孩子及成人，均不宜飲用。
- 至於不少餐廳會另加酥皮炮製，使賣相及食味更佳，但如再配以酥皮進食，整體的脂肪含量，尤其是飽和脂肪的含量便會大大增加，故不應常常飲用。



- 相比之下，羅宋湯是較為理想的選擇，除了為因當中的脂肪含量相對較低外，還因羅宋湯的蔬菜配料較多，當中含有大量纖維及營養素。
- 如果自行烹調羅宋湯，可少下鹽來控制鈉含量，更為健怡。
- 營養師建議家長自煮忌廉湯時，應適當調配忌廉的用量，並可多加粟米、雜菜粒及南瓜蓉等，以增加健怡度。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪