



島田營子應接室

「應(讀音應)接室」即日人家中會客室。中日混血美女「島田營子, Kimmy」愛在家款待有醫人士, 特搜流行港日零食和食材, 逐一分析並鑽研健怡食法, 每周把獲得健康秘方公諸同好。

營: 島田營子 何: 註冊營養師何澤經

營: 自從入秋後, 便不時看到小販賣炒栗子和燴番薯, 你們香港人都愛在街邊吃栗子和番薯嗎?

何: 這是香港的特色, 當天氣轉涼時, 小販會在街頭架起爐具, 邊炒邊賣熱烘烘的栗子和燴番薯。別小覷這兩款小吃, 於氣溫急降、冷鋒襲港的寒冬, 捧着一袋剛起鍋的滾燙栗子, 於寒風下邊走邊吃, 實能提供不少熱能呀!

營: 熱量又如何?

何: 每一百克烤歐洲栗子的熱量只約一百七十三千卡, 原味栗子屬營養價值高、低熱量的食物, 比起高熱量如油炸的食品健康得多。不論是烤、乾炒或焗, 每日進食三十克, 即四至五顆栗子, 代替高熱量、營養價值低的零食, 作為餐與餐之間小食, 可有助減少從中攝取的熱量, 同時又能增添飽肚感。最重要是可攝取不同營養素, 有助維持健康。不過, 在高溫炒製過程中, 水分和一些抗氧化物如維他命C會流失。水分少了, 令栗子的營養素變得濃縮, 例如炒過的栗子, 糖分、熱量及鉀質比起生栗子為高。

營: 那我要往超市購買包裝栗子, 放在辦公室可隨時「醫肚」啊!

何: 這些包裝栗子可能以蒸或焗方法炮製, 水分較多, 但營養素如熱量、碳水化合物含量等, 相對地較低, 鉀質會從蒸或焗過程中於水中流失, 令栗子的鉀含量較低。

合時營品



低卡秋栗

氣溫漸降, 風呼呼地吹, 街頭炒栗子小販乘勢回歸, 為清涼的街道送來點點暖意。從未嘗過港式街頭炒栗子的營子, 立刻找來營養師一起分享, 並大談吃家鄉甘栗的健怡食法。

文: Kimmy 部分圖片: 星島圖片庫



今日營人

何澤經(Ivan)現為中文大學營養研究中心註冊營養師。自小喜歡走入廚房偷師, 大學修畢營養學成為營養師後, 最愛嘗試和學煮不同菜式, 把營養知識融入烹飪, 將健康又好吃的餸菜與親友分享。

強體元素一覽

- 纖維: 栗子富含纖維, 每三十克(約四粒)栗子的纖維, 可媲美一片全穀物或全麥麵包。纖維除可減慢血糖升幅速度, 又可減低膽固醇吸收率。因纖維不能被人體消化及吸收, 可延長飽肚感, 並刺激腸道蠕動, 防止便秘, 促進腸道健康。
- 多種抗病營養素: 維他命C、E、A、B維、礦物質和抗氧化物如胡蘿蔔素。栗子是唯一一種堅果含有維他命C, 維他命C有多種新陳代謝功能, 主要功用是幫助製造骨膠原, 同時又是一種抗氧化物, 幫助預防疾病。最近有研究指, 它可助抗炎症, 有可能減低患心血管疾病的機會。維他命E屬抗氧化維他命, 能減低細胞膜和血管油脂被自由基氧化, 保護細胞膜完整性, 又可保護心血管健康。維他命A可助維持夜間視力, 胡蘿蔔素是類胡蘿蔔素的一種, 可於人體轉化成維他命A, 亦具抗氧化功效。維他命B維則有助新陳代謝、維持神經系統和腸胃健康。
- 高鉀質: 鉀有助神經系統傳遞訊息、平衡身體的水分和血壓。

日式食法解碼

• 以栗子拌飯

點評: 加入原味沒醬汁的白飯中, 可增加纖維和營養素。不過, 栗子和飯都含有高碳水化合物, 若吃了三十克(約四至五顆)或以上, 便要減少米飯的分量, 避免攝取過量碳水化合物而令熱量增加, 引致體重上升。



• 磨蓉作餡料

點評: 純粹把栗子磨成蓉作麵包餡料比起一些高熱量、多油和糖的餡料, 例如椰絲奶黃餡更為健康。不過, 坊間製作栗子蓉時都會加入大量糖和油來提升甜味及軟滑度, 令整個麵包的熱量、油脂和糖分大增。一個普通大小的栗子蓉麵包(約七十克), 熱量接近一碗白飯, 更含近兩茶匙糖和油, 屬非健怡食品。



• 製成和菓子

點評: 和菓子的皮層主要是用粘米和糯米粉製成, 含有豐富的碳水化合物, 屬高升糖指數食材。再配以栗子蓉, 不但會因提升碳水化合物含量而增加整體的升糖指數, 進食後令血糖升幅過快及過高, 過剩的糖分更會轉化成脂肪, 增加體重。



營養師健食經

將一大包栗子分放小袋中, 每一袋四至五粒。每次食用時, 只拿一小袋來吃, 便可減少進食過量的機會。

另外, 亦可考慮自家製栗子。把栗子放入已預熱至攝氏二百度的焗爐焗十五至二十分鐘, 或至外殼裂開, 或放入微波爐以高火加熱數四分至六分鐘至果肉變軟即成。建議在加熱前先將外殼輕輕微破開, 可避免高溫烹煮時栗子猛烈爆開。

【註: 以上純屬受訪者及作者個人意見, 不代表本報立場。】