

營食物語系列

戒吃橡皮糖

- 據研究指，一般市面出售的橡皮糖，每五粒約含四十卡路里、六克糖分。
- 雖然所含的脂肪量極少，惟營養價值也極低。
- 橡皮糖一般採用白砂糖、澱粉質、葡萄糖水、檸檬酸、果汁、香精，以及人造色素等製成。
- 健康的孩子一次不宜食用過多橡皮糖，以免攝取過多的熱量。
- 脂肪肝的病童，必須戒吃，除因為會攝取不必要的額外熱量，令血糖急速上升，影響正常的血糖水平外，同時可導致肥胖問題，長遠有損健康。
- 如孩子從小便常吃糖果，很容易養成嗜甜的飲食習慣，並增加日後長大後，愛吃濃味食物的機率，令其更易患上慢性疾病。
- 橡皮糖當中的人造色素，據研究顯示，或會增加兒童患上過度活躍症的風險。
- 如要食用，可以改為選吃無糖橡皮糖，或以無糖口香糖代替，暫止口癮。☑



資料提供：
註冊營養師張可琪



適齡營養學

每周跟營養師上課，學識為子女分齡攝取所需營養素。