

早餐每天1碗可可米 1年增5磅

【本報訊】早餐吃穀物，原以為是健康之選，卻可能是致肥陷阱。世界食鹽健康行動(WASH)發現，深受港童歡迎的可可米，每天吃1碗，持續1年就增肥5磅。

有營養師更指，標榜纖形的麥米片，1碗熱量竟然相等於1碗飯。

研19款穀物 58%含糖量高

WASH最近研究29個國家或地區製造共19款的家樂氏及雀巢穀物，發現58%含糖量屬高水平，即每100克有22.5克以上的糖，而含鹽高的穀物亦有5%，即每100克含1.5克鹽。

雀巢表示，在港出售的所有產品都嚴格遵守本地的法律和法規，會一直致力減少產品的糖及鈉含量，亦會因應不同地區消費者的口味而作出成分調配。家樂氏則暫未有回應。

中文大學營養研究中心負責呈上在本港有售的11款穀物，當中家樂氏可可米含糖量稱



▲中大營養研究中心經理兼首席營養師史曼媚表示，不同地區製造的穀物，其營養成分都各有不同。
(沈偉倫攝)

冠，每100克就有38.7克糖份，相等於女性一天攝取總量，若每天吃1碗，持續1年即增5磅；而同一品牌的卜卜米，以同等分量計算，其含鹽量亦有1.95克，約佔每天所需的一半。

中大營養研究中心經理兼首席營養師史曼媚指，不同國家或地區製造的穀物，其營養成分各有不同，以家樂氏可可米為例，本港出售的每100

克含糖量有38.7克，而中東阿曼售賣的卻只有27克，世衛強烈建議男性每天上限攝取50克糖、女性為37.5克，而鹽攝取量不可超過5克。她說，對於穀物的營養分量沒有一個明確規定，而市民的角色是被動，只可選擇吃或不吃。

纖形麥米片 1碗熱量=1碗飯

究竟如何選擇糖份或鹽份最低的穀物？史曼媚提醒市民，可留意包裝盒上的食品標籤，一般穀物每100克含4克糖及105毫克鈉(即含鹽)，在本港有售的兩個牌子大部分穀物糖份都偏高，但亦曾見過最低的含糖量只有2克。

她又提到，市面上有不少標榜健康纖形的穀物，其熱量亦相當驚人，其中家樂氏 Special K 香脆麥米片，1碗約45克就有176卡路里，如每天吃1碗，相等吃了1碗飯，「除非減少其他食物的攝取量，否則難以達致減肥效果。」



高糖高鹽穀物

最高糖

品牌	糖份(每100克含量)
① 家樂氏可可米 (Kellogg's coco pops)	38.7克
② 雀巢燕麥蜂蜜脆穀樂 (Nestle cheerios honey)	34.2克
③ 雀巢纖怡綜合水果麥片 (Nestle fitness fruits)	30.3克

最高鹽

品牌	鹽份(每100克含量)
① 家樂氏卜卜米 (Kellogg's Rice Krispies)	1.95克
② 家樂氏冰雪奇緣粟米片 (Kellogg's Disney Frozen)	1.26克

資料來源：世界食鹽健康行動

健康早餐

- 雞蛋 / 雞肉 / 番茄 / 青瓜配全麥麵包 + 鮮奶
- 粟米 / 肉絲 / 菜絲通粉 / 米粉
- 吞拿魚麵包 / 火腿蛋麵包

資料來源：受訪者