

晴報

24

News

Health

小心熱量

一杯熱華田 如吃半碗飯

下午茶當飯食

爆燈

經濟不景，許多打工仔為「慳荷包」寧願下午茶當午飯食，惟熱量及脂肪絕不可小看。有營養師指小碗叉燒飯配炸西多士、熱華田，卡路里是每餐所需約兩倍，提醒走汁走糖及選瘦肉，才是食得健康。

記者：翟秀娟

以一小碗叉燒飯、一份炸西多士及一杯熱華田為例，中大營養研究中心註冊營養師張可琪指，細碗叉燒飯及炸西多士卡路里分別為800及360卡路里，熱華田含花奶及朱古力粉，卡路里達140，一個餐已有1,300卡路里。

另一款下午茶是炸雞腩、沙嗲牛肉包配熱咖啡（無加糖），分別含230、281及43卡路里，一餐有554卡路里。「男士每日建議攝取1,800至2,000卡路里，女士則1,500至1,800卡路里，除開一日三餐，即每餐500至600卡路里。」她形容若食第一款

下午茶，已等於正常食兩餐。「單是杯熱華田熱量已等於半碗飯，故首要注意飲品選擇，揀無奶無糖的！」

### 小食頂肚 隨時爆「Quota」

她建議，叉燒飯可「走汁及揀瘦叉」，熱量及脂肪可減三分之一。飲品可選檸檬水、檸茶及低糖綠茶等。

另外，部分人以小食頂肚，亦容易墮入飲食陷阱，如6粒燒賣有300卡路里，「一人每日最多攝取6茶匙油，6粒燒賣含3茶匙油，佔一日攝取油量的一半配額！」



張可琪

一份炸雞腩、沙嗲牛肉包配熱咖啡，共有554卡路里。

### Smart Tips 5招食得健康

1. 飲品選走糖走奶
2. 選擇瘦肉及走汁
3. 多士少搽牛油及花生醬
4. 用叉、筷子食粉麵，減少吃到湯汁
5. 奉行少食多餐及定時進食原則

資料來源：  
註冊營養師張可琪

張可琪提醒待下午茶才吃午飯，小心因太餓而增加食量，並強調定時定候進食重要性，「一時11點食，一時2、3點食，易令血糖波幅大」，長遠胰島素敏感度或下降，隨着年紀增長，增加患脂肪肝、糖尿病及高血脂風險。