

# 適齡營養學

## 營食物語系列

### 香腸包高鈉不健康



- 一隻熱狗(不加醬)約有309千卡熱量、20.1克脂肪(其熱量佔總熱量近六成)、7.8克飽和脂肪(近四成脂肪乃飽和脂肪)、764毫克鈉質。
- 一個腸仔包(約80克)有224千卡熱量、10.4克脂肪(其熱量佔總熱量超過四成)、3.5克飽和脂肪(超過三成脂肪是飽和脂肪)、296毫克鈉質。
- 兩者同屬高脂、高鈉的食物，熱狗腸或一般的香腸屬高鈉醃製食物，是用含高動物脂肪的免治肉，再加入大量鹽醃製而成，含高熱量、脂肪(特別是飽和脂肪)和鈉質，且其肉類的蛋白質質素欠佳，除了熱量外，整體營養價值較低。

- 過多或經常攝取飽和脂肪會提高血液中的低密度脂蛋白膽固醇，即壞膽固醇，增加孩童日後患心血管疾病的風險。
- 攝取過多鈉質易令體內積水，引致水腫，更會提升血壓，增加兒童日後患高血壓的風險。
- 若再加上油、鹽、糖均多的三高醬料如茄醬、芥末醬和酸青瓜醬，總熱量和鈉質定超標。
- 建議進食熱狗時避免加入醬汁，並與別人分享，有助減少熱量、脂肪和鈉質攝入量。
- 可改吃火腿蛋包或吞拿魚包代替腸仔包，較為健怡。☑

- 經常或過量進食這種食物會容易引致攝取過多熱量，令體重上升，但又提供不到其他重要營養素來支持人體運作，最後可能導致過重但同時又營養不良，影響孩童發育。



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師何澤鏗