

適齡營養學

# 營食物語系列

## 蒸腸粉高升糖陷阱



- 每一條約60克的蒸齋腸粉含有熱量66千卡、12.6克碳水化合物、1.3克脂肪。
- 蒸腸粉主要用粘米粉製成，碳水化合物含量很高。
- 於蒸製過程中，往往需要加油在蒸盤中，以防止黏底，因此令腸粉增加了油分。
- 另一須注意的重點是，粘米粉屬於高升糖指數食材，如過量或經常進食腸粉(即使不蘸醬汁)，也會令血糖升幅過快及血糖水平升高，身體更會把過剩的糖分轉化成脂肪，增加體重，提升孩童日後患上非酒精脂肪肝或慢性疾病，例如糖尿病和心血管疾病的風險。
- 如食用有餡的蒸腸粉，更要留意食用量，因其餡料多屬高脂肪食材，例如牛肉(多用較高飽和脂肪的半肥瘦剝牛肉)、或半肥瘦叉燒等，令脂肪含量和熱量大增。



- 過多或經常攝取飽和脂肪，會提高血液中的壞膽固醇水平，增加孩童日後患心血管疾病的風險。
- 通常進食腸粉時都會灑上豉油、熟油，令熱量及鈉質增加。建議食用時應減少醬油的用量。
- 如要食用，應選擇較健怡的低脂肪之選，例如鮮蝦腸、羅漢齋腸或齋腸粉，以及少下醬油。
- 建議四至六人分享一碟蒸腸粉，以及豉油另上或省卻，這樣可減少攝取額外的熱量和鈉質。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師何澤經