

適齡營養學

營食物語系列

中西式叉燒包比併



到底中式叉燒包，還是西式叉燒餐包比較健營呢？

- 一籠中式叉燒包，以三件計共有355.5卡路里、9.9克脂肪和10克蛋白質。

- 一個西式叉燒包就有196卡路里、3克脂肪及8.3克蛋白質，故中式的比較「不肥」。
- 不論吃中式或西式叉燒包，進食時均須留意當中的餡料，避免過量的醬汁和肥肉，因為兩款包的餡料同樣都須用上大量的醬汁和叉燒製成。
- 叉燒本身已有肥瘦之分，如用含較多肥脂的叉燒，製成品自然含較高脂肪。
- 叉燒本身已有肥瘦之分，如用含較多肥脂的叉燒，製成品自然含較高脂肪。



- 製作叉燒時，需要用上大量調味料，這些調味料是令叉燒成為高鈉質食物的元兇，故肥胖、高血壓等人士，不大適合經常食用叉燒包。
- 吃中式叉燒包時，最好與別人分享，避免一次進食三個，導致攝取過多熱量和脂肪。
- 血糖水平較高的大、小朋友及糖尿病患者，更應注意五穀類的換算，吃過叉燒包後，當日須減少其他五穀類食物的食用量，以防血糖水平超標。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪