

適齡營養學

## 營食物語系列

# 牛扒防缺鐵性貧血



- 牛扒的熱量可由每一百克188千卡至330千卡，脂肪由每100克含有6克脂肪至25克脂肪不等，當中差異，全在於牛扒所含的脂肪分量。
- 大家應注意，選購時牛扒含白色的分量愈多，即代表脂肪含量愈高，熱量亦愈多。
- 一般以每100克牛扒計算，有大約28克的蛋白質及3毫克的鐵質。
- 牛扒富含蛋白質，對人體尤其小孩子的成長與發育，具有很大助益，亦能增強人體的抵抗力，並且幫助細胞組織修復。
- 牛扒所含的鐵質，可以製造紅血球，有助預防缺鐵性貧血。
- 牛扒屬於紅肉食物，世界癌症基金建議日常應以少肉多菜飲食為主，且應少吃紅肉，以減低患癌風險。一般健怡膳食應以白肉如雞肉或魚肉為主。

- 醃製牛扒時，建議使用天然調味料如香草、黑椒、蒜頭等，減少選用醬料，以減低鹽分的攝取量，此舉有利血管健康，以及可避免影響血壓。
- 烹煮時可用烤、焗的方式，以減低油分用量。
- 進食時應避免食用脂肪部分，以減低熱量、飽和脂肪、膽固醇的吸收量。
- 謹記避免食用燒焦部分，因已有研究證實，進食燒焦的肉類會增加患癌風險。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪