

適齡營養學

營食物語系列 低卡高纖粟米

- 每100克(約8吋半長粟米)含熱量96千卡、20克碳水化合物、4.54克糖、1.5克脂肪及2.4克纖維。
- 如其他蔬菜般，粟米熱量低、含有豐富的纖維，有助刺激腸道蠕動，防止孩童便秘，加上纖維會增加飽肚感，故有助控制食欲。
- 粟米與橙黃色的蔬菜如南瓜、紅蘿蔔等含有類胡蘿蔔素，具抗氧化功效，或有助減低患上心血管疾病和癌症的風險。
- 粟米含有豐富葉黃素，葉黃素雖不能轉化成維他命A，但它或有助減低眼球晶體退化和所引致的失明機率。
- 因粟米屬高碳水化合物的蔬菜，碳水化合物經腸道消化和吸收後，會令血糖上升，故進食過量粟米易令血糖上升過高，身體便會把過剩糖分轉化成脂肪儲存，使體重增加。若要進食，應適可而止，及於同一餐減少吃其他五穀類如飯或粉麵等。



- 相比起高熱量低營養價值的零食如炸薯條、薯片，清甜的粟米熱量低又含不同營養素，是孩童及成人的有營小吃之選。
- 粟米本身清甜多汁，煮熟後毋須添加牛油或鹽，亦味道可口。可原條粟米灼熟、燒烤或將粟米粒加入燴菜中，例如粟米蒸瘦豬肉、粟米炒雞蛋等，一來可增加食物味道，二來可讓孩童多攝取纖維。
- 患有血糖不耐症或糖尿病者於進食粟米時，應將粟米作五穀類食物換算，以免影響血糖穩定。☑



資料來源：
註冊營養師何澤鏗

