

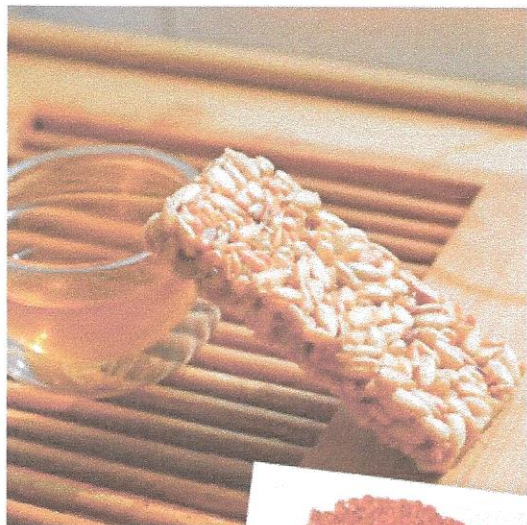
營食物語系列

高糖分瓜子酥

- 過年期間，少不免會吃香口小食，尤其瓜子等賀年食品，更是必食之選。近年有不少以瓜子仁製成的小吃，例如瓜子酥，多以瓜子為主要食材，一次吃數粒，便已吃下不少瓜子。
- 瓜子酥每一百克含有五百二十七千卡、三十一點四克脂肪、五點七克飽和脂肪。
- 瓜子酥主要以瓜子仁、麥芽糖、糖及植物油製成。
- 雖然瓜子仁的脂肪主要來自不飽和脂肪，但無論飽和或不飽和脂肪也擁有同等的熱量，所以過量攝取均會引致吸收過多熱量，易令體重上升。



- 坊間有售的瓜子酥一般都屬高糖分小食，過量的糖分會被人體轉化為脂肪儲存於體內。肥胖、有高血脂、高膽固醇的孩子應避免進食，健康的小孩也應適可而止。☑



資料提供：
註冊營養師
何澤經

適齡營養學

每周跟營養師上課，學識為子女分齡攝取所需營養素。