

適齡營養學

營食物語系列 薯條含致癌物



- 薯條由屬於五穀類食物的馬鈴薯製成，馬鈴薯含有豐富的碳水化合物，能提供身體足夠能量。
- 由於馬鈴薯含有維他命B，故能舒緩情緒，並具安眠的作用。
- 血糖水平高的孩子，以及過重者必須要注意五穀類食物的換算，一個大約兩吋大小的馬鈴薯已有三十克碳水化合物。



- 馬鈴薯屬於健康的食物，既不含膽固醇，又只含少量的脂肪，加上纖維量高及高鉀質，可幫助排便及去水腫。
- 腎功能欠佳的兒童應小心進食分量，以防當中的高鉀質影響腎臟健康。
- 薯條的熱量比馬鈴薯高出很多倍，一包薯條已大約有四百零八千卡、

二十克脂肪，其中六克更是飽和脂肪，加上零點一克的反式脂肪，多吃會增加肥胖、高血脂及高膽固醇的風險。

- 最近有研究指出薯條含有大量可致癌物質：丙烯酰胺，雖然丙烯酰胺與人類患癌的關係仍未肯定，但為減風險，少吃為妙。
- 薯條屬於高鈉質食物，如於進食時蘸以高鈉質的茄汁食用，更為有損健康，可影響血壓升高。
- 建議可在家自製健怡薯條，先把馬鈴薯切成細條及印乾，隨意加上黑椒、辣椒粉或蒜粉，放入焗爐焗至熟透即成。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪