

# 適齡營養學

## 營食物語系列

### 慎食高鈉拉麵



- 拉麵一般以小麥粉、水、鹽、鹼水等材料製成，是碳水化合物的食物來源之一。
- 坊間食店提供的拉麵，除配以不同的湯底，例如豬骨、小魚乾、麵鼓及醬油外，還有配以醬汁炒製的款式。

- 體重控制者，包括成人及胖童，均應慎選拉麵製品，因不同湯底及醬汁，所含熱量亦有所不同。
- 一碗醬油拉麵約有五百至六百千卡，而一碗用豬骨熬製而成的豚骨湯拉麵，約有七百至八百千卡熱量，這已超過一名成年人人體每日所需的三分之一總攝取熱量。
- 上述湯拉麵的熱量，尚未包括食用的配菜，例如最常見的半肥瘦叉燒，當配以這種肉類後，熱量和脂肪含量會隨即大增。



- 如要吃得健康，應避免常常進食，以及切記勿飲用湯底。
- 尿酸過高的成人，尤其須注意慎食拉麵。
- 經長時間熬製而成的豚骨湯底，於反覆熬煮時，當中所產生的普林值（尿酸含量指標）會偏高，尿酸過高患者不宜飲用這類湯底。
- 拉麵當中的鹽分也不少，高血壓患者可免則免。
- 需要控制鈉攝取量的人士，例如腎狀健康欠佳者及腎病童等，均不應飲用拉麵的湯底。
- 進食拉麵時，應以均衡飲食為原則，適量配以蔬菜一同進食，以增加纖維量。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究  
中心註冊營養師張可琪