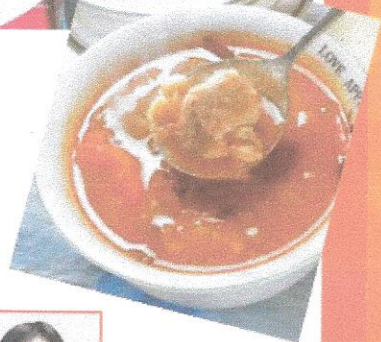


# 營食物語系列

## 減鈉羅宋湯

- 罐頭羅宋湯的材料包括水、椰菜、番茄醬及洋蔥等，一罐有一百二十三千卡、兩克脂肪、五點七克蛋白質及一千五百六十三毫克鈉質。
- 當中的脂肪熱量不算高，但湯品的鹽分實在不少。
- 兒童每日鈉攝取量的上限約四克鹽或一千六百克鈉，以罐頭羅宋湯的鈉質為例，已超逾孩童每日一半的所需攝取量。
- 營養師建議，家長最好自行製作羅宋湯，並盡量選用天然、不經加工的食材，包括番茄、椰菜、西芹、青椒、紅椒、蘑菇、洋蔥、瘦肉、紅蘿蔔及馬鈴薯等。
- 因非加工材料可助減低食品當中的熱量和鹽分，從而減少致胖的機會。
- 自製健怡羅宋湯的材料含有高鉀質，例如西芹及馬鈴薯等，鉀質具有去水的作用，對於高血壓患者有很大助益，但腎病患者不宜食用。
- 主要材料番茄，含有大量的茄紅素，乃強效抗氧化物質，能有助減低患癌的機率。☐



資料來源：  
註冊營養師張可琪

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。