

適齡營養學

營食物語系列

三高沙律蝦角



- 沙律蝦角的營養與炸蝦卷相約，如不計沙律醬成分，每100克（約兩隻含441千卡熱量、32克脂肪。）
- 即使沒有沙律醬，約兩隻的熱量已超過1.5碗白飯。

- 沙律蝦角通常內含沙律醬，有時更加入煉奶。不論沙律醬或煉奶，兩者均含高脂肪（特別是飽和脂肪）、高糖、高膽固醇，屬於高熱量的醬料，故令熱量和脂肪含量大大提升。油炸過程中，蝦角吸收大量油分，令熱量增加，滾油更會產生反式脂肪，故沙律蝦角屬高脂、高糖及高膽固醇的高熱量食品。
- 經常或過量進食這類三高食物，易令孩童熱量超標而令體重增加，增患脂肪肝、中央肥胖、糖尿病等風險。
- 過多或經常攝取飽和脂肪，會提高血液中的壞膽固醇，令兒童日後患心血管疾病的風險激增。



- 反式脂肪於增加壞膽固醇之餘，更同時降低好膽固醇水平，嚴損心血管健康。
- 建議盡量避免進食沙律蝦角，或改吃較健怡的自製鮮蝦米紙卷。
- 自家製鮮蝦米紙卷選用新鮮蔬菜如青瓜、熟蘿葡絲、粟米和番茄粒，再加入熟烤肉或灼熟的蝦肉或水浸罐頭吞拿魚，將以上材料用已浸透的米紙包好，即可食用。🍴



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤經