

適齡營養學

營食物語系列

小心高鈉包裝紫菜



- 包裝紫菜有不同種類，例如獨立小包裝、一大片一包等。每4片獨立小包裝的原味紫菜（約有3克）含8.4千卡、只有0.2克脂肪（當中有少於0.05克飽和脂肪）、0.2克糖、0.7克纖維及52毫克鈉。



- 比起一些高脂、高糖的高熱量零食如薯條、蛋撻、蛋糕等，包裝紫菜較為健康，屬於高纖、較低脂和少糖的食品。
- 若孩童長期攝取碘質嚴重不足，有可能導致永久性腦部和整體發育遲緩、智力下降。有科學證據更指即使長期輕微缺乏碘的飲食，也可令孩童上課表現欠佳和智力下降。

- 除多選吃海產如魚類、奶類製品和蛋外，以紫菜作為日常小吃也可助補充孩童的碘質攝取量。重點在於紫菜的選擇，多選擇獨立小包裝的原味紫菜，以助控制食用量和方便攜帶。選擇原味紫菜可減少攝取額外添加的高脂、糖和鹽等成分，從而有利減低從中攝取的熱量和鈉質。
- 必須謹記部分原味紫菜的鈉質含量仍高，故食用時須適可宜止，每次進食不多於四小包。
- 避免選吃經油炸過的紫菜，這樣會令紫菜的脂肪和熱量提升。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤鏗