

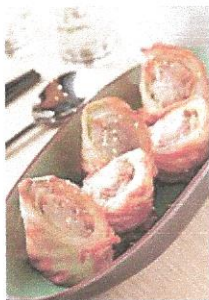
適齡營養學

# 營食物語系列

## 低營養價值豬肉卷



- 每100克豬肉卷所含熱量約290千卡、17.6克脂肪（佔總熱量超過五成，脂肪當中更有8.9克屬飽和脂肪）、618毫克鈉質，屬於高脂及高鹽的食物。
- 一般豬肉卷的餡料會用已攪碎的雜肉，如含高動物脂肪的免治肉為餡料，再加入大量鹽醃製而成，含高熱量、脂肪（特別是飽和脂肪）和鈉質，但其肉類的蛋白質質素欠佳，除了提供熱量外，整體營養價值低。
- 長期和過量進食這種食物，容易引致攝取過多熱量，令體重上升，但又提供不到其他重要營養素以支持身體運作，最後可能導致孩童過胖而同時又營養不良，影響孩子發育。
- 豬肉卷脂肪（特別是飽和脂肪）的主要來源是酥皮部分，因製造過程中多選用豬油、牛油或起酥油。這些成



分不但含高脂肪，當中大部分是飽和脂肪，在高溫焗製時，更會產生反式脂肪。

- 過多或經常攝取飽和脂肪會提高血液中的低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇），提高孩童日後患心血管疾病的風險。
- 反式脂肪可同時提高血液中的壞膽固醇水平，降低好膽固醇含量，經常或過量攝取，容易提升患心血管疾病的風險。
- 經常或過量進食這類食品，或以其代替正餐，其高熱量、高脂、高鹽分，會直接影響孩童的體重及健康發展。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師何澤鏗