

適齡營養學

# 營食物語系列

## 豬扒健怡食法



- 豬扒的熱量視乎其所含的脂肪分量而定，每100克熟豬扒有188至275千卡不等，脂肪含量約為8.4至15.3克。

- 吃豬扒想吃得健怡及有營養，須視乎如何炮製。不同的烹調方式所添加的熱量各異，以吉烈豬扒飯為例就有930千卡，焗豬扒飯則有1,396千卡，煎豬扒飯的熱量亦不低，有近888千卡。

- 焗豬扒雖可用較少油，感覺看似較健怡，但其實焗豬扒飯中的飯，大部分食店一般都會用炒飯，再加入大量的醬汁，令其熱量大增。一盒焗豬扒飯便有1,396千卡，即等於近六碗飯的熱量，故少吃為妙。



- 豬肉富含蛋白質，有助細胞的正常運作、幫助成長和細胞修復，並含有維他命B、鋅、鈣、磷及鐵質。
- 每100克豬扒有1.1毫克鐵質，鐵質可製造紅血球、幫助運送氧氣和養分，又可改善缺鐵性貧血。
- 豬肉所含的膽固醇較雞肉、魚肉高，高膽固醇人士要慎食，一星期吃兩至三餐的紅肉已很足夠。
- 進食時應留意烹調方式，烤焗為上，煎為次，油炸、吉列最為不宜。肥胖人士、高血脂、高膽固醇者，尤其須留意進食分量和烹調方式。❏



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪