

智選壽司健怡食材

文：Kaman 圖：星島圖片庫

健
營 食

註冊營養師張可琪指，壽司屬於較健康的食物選擇，因烹調過程中，基本上並無加入大量的油、鹽和糖。當然，還應視乎配合哪些材料，如配合三文魚、吞拿魚等多屬不錯的選擇，因為這些魚類含有豐富的奧米加三不飽和脂肪酸（Omega-3），具有保護心臟和降低膽固醇的功效。至於北寄貝、鮮蝦及青瓜等，亦為較健怡的壽司食材，因其熱量和脂肪含量相對較低。

不過，若配合煎炸類的材料，如炸蝦及炸蟹等，則會令壽司的整體脂肪量上升不少。其他食材如海膽、魚子、魚腩、鰻魚、蛋及腐皮等，則屬較差的選擇，因為這類材料不但脂肪較高，且部分更加入了不少醬汁。進食時，不少人愛蘸大量豉油、芥辣，或者沙律醬。豉油含鹽量不低，多吃可影響血壓，易致身體積水，誘發高血壓；芥辣和沙律醬熱量亦不低，芥辣每一百克便含一百卡路里。

