

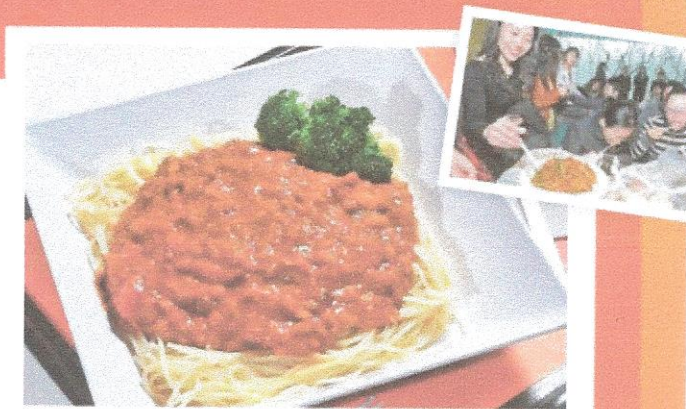
# 營食物語系列

## 改良高脂肉醬意粉

- 意大利粉屬於五穀類食物，可為人體提供所需能量，並屬於低升糖指數的食品，食用後於人體的血糖上升速度較慢，對於需要控制血糖的大小朋友，是理想的五穀類食材。另因其具有較強的飽肚感，作為主食可助減少食用其他高脂肉類的分量。
- 一般多用來配合肉類製成主食，例如肉醬意大利粉。肉類乃蛋白質食材，可幫助人體細胞生長及修復。



- 外出進食時，不宜選吃含免治肉類的菜式，因食店多採用半肥瘦的肉類來烹調。於進食時令人無法避免地吃下當中所含的肥肉，而且因同時會加入大量醬汁炮製，使脂肪及鹽分含量大增。



- 惠顧食肆，宜改選以去了脂肪的扒類、瘦肉片的食材來作配搭，吃時去皮、去掉脂肪之餘，同時應避免加入大量醬汁。
- 如自家製作，可選用瘦的肉類作免治肉，再加入多些雜菜粒，以新鮮的番茄和香草來調味，以減少使用鹽及茄汁的分量，此舉可直接令鈉含量大減，更為健怡。



資料來源：  
註冊營養師張可琪

適齡營養學

每周跟營養師上課，學識為子女分齡攝取所需營養素。