



適齡營養學

女  
分  
齡  
攝  
取  
所  
需  
營  
養  
素。  
每  
周  
跟  
營  
養  
師  
上  
課  
，  
學  
識  
為  
子

# 營食物語系列

## 三高牛肉乾

- 每片六十克的牛肉乾約含一百九十九千卡、四點三克脂肪、零點七克飽和脂肪、十三點三克糖分（即約三粒方糖）。
- 牛肉乾的主要成分，包括了牛肉（很多時製造商會使用雜肉，即混入不同部位的牛肉，包括加入肥肉部分）、糖、鹽、豉油及多種調味料。
- 牛肉屬於紅肉，含有豐富的蛋白質、礦物質如鐵和鋅質、維他命B雜等。為了改善牛肉乾的口感，製作時多會使用脂肪含量較高的牛肉。



- 大部分動物脂肪屬於飽和脂肪，故牛肉乾一般含高膽固醇。
- 於製造過程中，糖的用量是繼牛肉後佔最多的材料，故每片的糖分可高逾十三克，此舉大大增加了食物的熱量。



- 牛肉乾還含高鈉，主要來自添加的鹽分及豉油。每片約有五百零九毫克鈉，遠遠超乎了人體每日的鈉質攝取上限。
- 因為牛肉乾屬於三高食品（高糖、高鹽、高脂），故過量進食會容易令人增加體重，影響血壓、血脂及膽固醇水平，提升患心血管疾病的風險。
- 高血壓、高血脂及高膽固醇（部分孩子屬先天性膽固醇過高）人士應避免食用，健康者每次進食亦不應多於一小片。☑



資料提供：  
註冊營養師  
何澤經