



牛油果熱潮

編輯及設計：良友之聲出版社
LUU YOK AMICA PRESS



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

香港中文大學營養研究中心
主要的服務是提倡香港人關
注健康的生活模式，亦為中
小學提供健康飲食和體重管
理講座，以及諮詢服務。

牛油果在近期大受歡迎，由牛油果製成的菜式，如牛油果沙律、牛油果壽司、牛油果三文治等，更成為餐飲界新寵，形成一道「牛油果熱潮」。

不容忽視的功效

牛油果之所以被視為「超級食物」，是因為它營養價值高，健康功效多不勝數：它屬高纖水果，有助腸道健康；它含有的葉黃素和玉米黃素，能保護眼睛視網膜；其鉀質尤其豐富，有降血壓之功效；最後，它的植物性固醇可以阻礙膽固醇吸進身體，有效降低壞的膽固醇，有助心血管健康。

雖然健康，但要「適」吃

雖然牛油果具有保護心臟的作用，有一定的營養價值，但多吃一樣會「壞肚皮」，而且會影響體重。它含有大量不飽和脂肪，熱量比其他水果高，舉例來說，一個中型水果(如蘋果、橙)約有100卡路里，但一個約200克的牛油果便有接近30克脂肪和320卡路里(相當於一碗半白飯的熱量)，多吃了同樣影響體重。如果一天進食一個牛油果，10日後體重會上升一磅；若再加入沙律醬，配以煎炸食物，會攝取更高的熱量，導致肥胖的風險更大。

進食牛油果時，必須小心控制份量，每次不宜多於半個，還要注意當日的油份攝取，以免食用牛油果的同時，又加入其他油份，如沙律醬、牛油、橄欖油等，這樣才有利身體健康。



材料：

牛油果	半個	番茄	1個
十穀包	2片	青檸	1個
焗蛋	1隻	黑胡椒粉	少許

番茄牛油果醬多士

做法：

1. 將牛油果去皮去核，並放在碗中壓成蓉；
2. 加入切碎的番茄和雞蛋；以少許檸檬汁、黑胡椒粉調味；
3. 把牛油果醬塗抹在十穀包上，完成。

