

# 消暑冷麵

# 傷身陷阱



頭號健康  
features@nextmedia.com

撰文 沈雅詩 攝影 陳健邦 設計 伍兆剛

天時暑熱，連食飯都無胃口，為拯救食慾，不少人都選擇棄飯投麵，其中冰涼透心的冷麵就更加大受歡迎。不過，貪口爽之餘，亦要小心，事關人氣爆燈的日式、韓式或越式冷麵，統統伴以濃味醬汁同吃，鹽分、熱量都容易超標，密密食，隨時消暑變傷身，得不償失！

▲炎炎夏日，港台DJ何嘉露最近迷上涼浸浸的越南撈檬，看她幾乎把魚露當湯飲的舉動，簡直是對血壓作出挑戰。

## 港

台DJ何嘉露(JE)最近工作排得密麻麻，除了恆常主持《家有愛寵》及《知識會社》節目外，還要兼顧港台每年重頭項目「太陽計劃2014」的連串活動，工作忙碌加上天氣酷熱，令她食慾大減，「真係好無胃口，尤其飯類，見到已經唔想食，所以近排都係食麵多啲。」

不過，超級怕熱的JE，卻又無法在盛夏再啃一碗熱騰騰的湯麵，因此，她很多時都會選擇吃冷麵。像這日，JE在開咪前，又去光顧越南餐廳，吃她心愛的撈檬。

三心兩意的JE，最終點了一碗

湯美斯指出，單以檬粉計，熱量的確

## 檬粉健怡 魚露出事

中文大學營養研究中心註冊營養師

豬頭肉撈檬，還配上一杯冰凍的鹹檸七，「呢度啲豬頭肉幾好味嘍，唔係油煎，而係乾燒，所以幾乾身，唔會油淋淋。」未幾，侍應已端上一大碗凍檬，「亦急不及待為凍檬添上魚露。」

「我好鍾意魚露嘅味道，鹹得嚟又帶啲酸，好醒神開胃，呢個夏天，我幾乎每星期都食一、兩次撈檬，感覺無咁滯，食得開心啲。」說着說着，JE已經把魚露浸滿了大半碗凍檬。





## 榜 鹹 鬥 麵 冷

鈉是身體不可或缺的礦物質，主要作用是維持體內的水分與酸鹼平衡，及有助傳送神經訊息等。香港人甚少鈉不足，反而是攝取過量，中文大學研究顯示，港人每日平均攝取超過4000毫克鈉（多於兩茶匙鹽），超標逾倍，而夏天大熱的冷麵，不少亦是鈉含量偏高，宜小心選擇。

冷麵	鈉（鹽分）	熱量
越式豬頭肉撈檬	2250 毫克	648 kcal
韓式辣醬撈雞雜菜蕎麥麵	1500 毫克	500 kcal
韓式雞蛋雪梨水冷麵	1444 毫克	446 kcal
日式芝麻醬撈火腿雞雜菜烏冬	1400 毫克	641 kcal
日式淡醬油拌烏冬	1300 毫克	388 kcal

注：以餐碟大湯碗及兩湯匙醬汁計

▶ 以日式淡醬油拌烏冬是冷麵之中相對較低鈉、低熱量，屬健怡之選。



很低，「檬粉係用米製成，所以亦算係米粉嘅一種，以餐廳嘅湯碗計，一碗約264kcal，如果同等分量嘅飯，就有420kcal。」

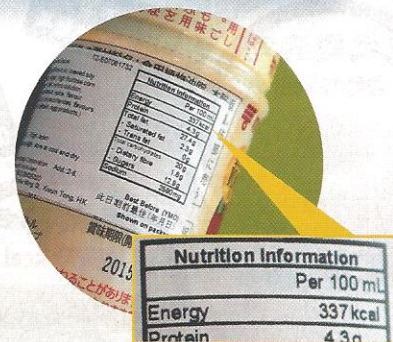
其實食肆用來做冷麵的麵底，都離不開檬粉、烏冬、蕎麥麵，熱量相若，也屬健怡之選，但如果想追求更有「營」，她就推介蕎麥麵。「蕎麥麵嘅主要成分係蕎麥，蕎麥係一種植物，營養價值高，含有好多膳食纖維，可以幫助排便，有助降低患上腸道疾病嘅風險。另外，蕎麥又有一種叫蘆丁嘅抗氧化物質，有抗炎、抗衰老作用，同時可減少患上慢性疾病嘅機會。」

就錯在配搭不當。湯美斯解釋：「兩安士豬頭肉（兩隻麻將般大小）已經有372kcal，如果以一個低活動量嘅女士為例，全日約需1600卡路里，正餐大約可以攝取475kcal，呢個豬頭肉檬粉，就有636kcal，屬於超標。所以最好改配瘦肉、雞肉，用呢兩種肉配檬粉，同等分量，熱量就分別只有約349kcal及324kcal。」

另外，亦要慎防魚露的鈉（鹽分），她續稱：「魚露嘅鈉含量非常高，兩湯匙（約30毫升）魚露，已含250毫克鈉，即係差不多吞吃一茶匙鹽（約5克），超過全日2000毫克鈉攝取嘅上限。」保守估計，Lu最少撈了五



在眾多麵之中，中大營養研究中心註冊營養師湯美斯首推綠茶蕎麥麵，因其所含的膳食纖維和抗氧化物，都是麵類之冠。



▲ 這支芝麻醬每100毫升高達337kcal，Lu添加了3湯匙（約45毫升），便有152kcal，熱量等同半碗飯。

湯匙魚露，如此重口味，就會攝取過多鹽分，分鐘搞到血壓飆升，甚至增加患冠心病和中風的風險！

### 高卡芝麻醬 如吃半碗飯

鍾意下廚的Lu，近日亦有新搞作，就是自製日式冷麵，「因為越南檬粉好難買得到，所以就改整日式冷麵，夠晒簡單、方便。」她教路，只要煮熟一個半烏冬，過冷河後瀝乾，之後加入青瓜絲、紅蘿蔔絲、火腿絲、蛋絲等材料，最後拌以三湯匙日式芝麻醬，即大功告成。

不過，我們把Lu的食譜轉交湯美斯評分，評語就麻麻：「先唔講醬汁，淨係一個半烏冬加埋啲鹽，已經有340kcal，如果再計埋三湯匙芝麻醬，

就伸誇張，淨係呢三湯匙芝麻醬就有152kcal，相當於食多咗半碗飯！」她建議，烏冬只吃一個，芝麻醬的分量亦要減半。

如此看來，冷麵的確相當「邪惡」，湯美斯笑言：「如果有得揀，最好就揀食熱湯粉啦，因為通常唔會飲清光個湯底，亦唔會加入大量醬汁，所以熱量比較容易控制。但如果真係好想吃冷麵，可以揀淡醬油拌冷烏冬，或者韓式水冷麵，鈉及熱量都相對較低。」

Lu這碗四色芝麻醬冷烏冬，賣相不俗，可惜卻隱藏肥胖陷阱。





不新鮮或受污染的魚生、壽司，容易滋生副溶血性弧菌、金黃葡萄球菌等細菌，食物環境衛生署提醒市民，新鮮的壽司飯應質地柔軟，色澤潔白；魚和介貝類的顏色應鮮明，肉質應通透及亮澤，選購時要留神。

**赤貝壽司**  
60kcal



**甜蝦壽司**  
60kcal



**油甘魚壽司**  
80kcal



含豐富奧米加3

含豐富蛋白質、鐵質

含豐富蛋白質及奧米加3，但膽固醇偏高

**北寄貝壽司**  
60kcal



含豐富蛋白質及奧米加3

**瘦身必食**  
80kcal 以下

她續稱，抗性澱粉不會在小腸被吸收，但卻有助腸道的益菌生長，功能與膳食纖維相似，故此有熱量低、飽肚感高的特性，「比較有趣嘅發現，係煮熟咗嘅白飯、蕎麥麵、意粉、薯仔等等，冷卻之後，食

壽司抗性澱粉高  
想味蕾涼浸浸，不一定要吃冷麵，壽司亦能帶來相同享受。「想Keep fit，食壽司係一個唔錯嘅選擇。」湯美斯說。  
除了因為做壽司的食材普遍以刺身為主，不經調味，符合低油、低鹽、低糖的健康飲食原則外，還因為它的「抗性澱粉」(Resistant Starch)含量較高。  
湯美斯解釋：「最新嘅研究顯示，食物中嘅澱粉分兩種，一種係容易被人體消化，另一種係不易被人體消化，而不易被人體胃腸消化嘅澱粉，就叫做抗性澱粉。」

**中庸之選**  
100kcal - 140kcal

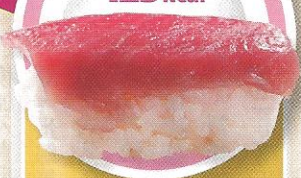
含豐富奧米加3

**三文魚壽司**  
110kcal



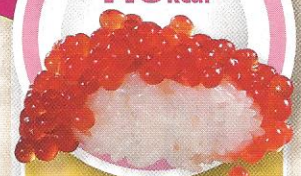
含豐富奧米加3

**吞拿魚壽司**  
125kcal



鈉含量偏高

**三文魚子壽司**  
140kcal



高脂、高鈉、高糖

**玉子壽司**  
140kcal



物嘅澱粉結構會有所改變，抗性澱粉會增加，無形中身體吸收到嘅熱量會減少。但至於抗性澱粉會增加幾多？熱量又會減少幾多？就有待進一步研究。」

**女限八件 男限十件**

不過，湯美斯強調，壽司亦有「天使」與「魔鬼」之分，最緊要識揀。「視乎配搭，女士每餐大約可以食六至八件壽司，而男士就大約可以食八至十件。當然，最好揀無調味或刺身類嘅壽司，例如北寄貝、甜蝦、三文魚等等；而腐皮、鰻魚呢一類，就因為用甜醬料醃製，熱量會較高，唔建議食咁多。」她又提醒，吃壽司少不了蘸醬油，如果每件都浸在醬油芥末中，鈉的吸收會過量，所以最好先用筷子蘸醬油，然後才塗在壽司上，以免影響血壓及心臟健康。

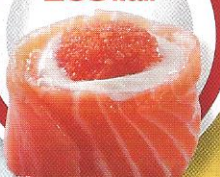
熱量、糖分  
偏高

**腐皮壽司**  
240kcal



含豐富奧米加3，但沙律醬熱量高

**花之戀壽司**  
205kcal



含豐富蛋白質及奧米加3，但熱量、膽固醇偏高

**鰻魚壽司**  
170kcal



高脂肪魚類，高鈉及高糖

**炸蝦壽司**  
160kcal



**魔鬼陷阱**  
150kcal 以上

**壹週Plus**  
[http://bit.ly/nextplus\\_iphone](http://bit.ly/nextplus_iphone)  
[http://bit.ly/nextplus\\_android](http://bit.ly/nextplus_android)

注：以一碟兩件計