

# 適齡營養學

## 營食物語系列

### 高熱量燒賣



- 燒賣是茶樓及連鎖便利店的常見食品，很多人都愛以其作為小食。以便利店有售的魚肉燒賣為例，五粒已約有二百九十千卡，即約一碗飯的熱量，而且含有大概三茶匙油分。
- 魚肉燒賣當中的材料除了主要為魚肉外，大部分都為木薯粉等食材。
- 部分魚肉燒賣更可能會添加肥豬肉，因此一般的魚肉燒賣都只含少量的營養素、少量的蛋白質及澱粉質。
- 營養師建議，不論成人或兒童，均應盡量避免食用魚肉燒賣，最好改吃茶葉蛋、生菜魚肉或三文治等食品作替代。



- 茶樓的燒賣營養價值也不高，以一籠四粒計算，約有二百五十千卡，當中有三茶匙油分。
- 由於製作時亦會用添加肥豬肉，因此其中一茶匙油分屬於飽和脂肪，對於常習慣上茶樓的大、小朋友，一星期不宜進食超過四次，而且食用時應與人分享，一人只吃一粒為宜。
- 過量攝取飽和脂肪或會影響體重，導致肥胖，並增加將來患上心血管疾病的風險。
- 燒賣屬於加工食品，如在進食時再加入鼓油，就會增加油分及鈉含量，高血壓患者固然應盡量避免，兒童亦應少食用鼓油，以減少體內積聚有損腎臟健康的鈉質。❏



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪