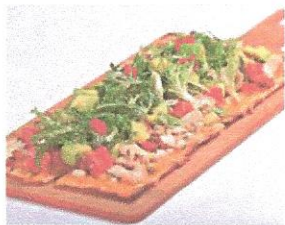


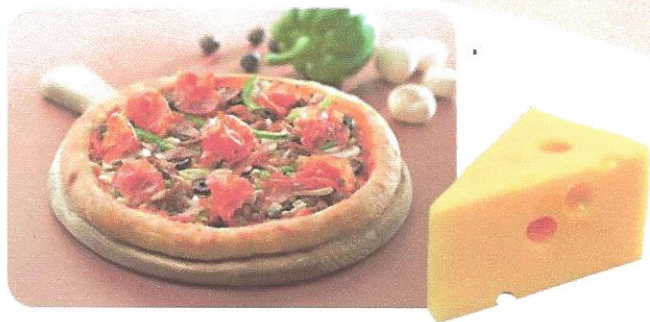
# 適齡營養學

## 營食物語系列

### 改良低脂薄餅



- 薄餅以五穀類食材為主，再加入不同的材料，例如海鮮、肉腸、蘑菇、青椒、番茄，再於餅底配以芝士及塗上茄醬等焗製。
- 由於茄醬和芝士均為高鈉質的配料，高血壓人士必須少吃，即使孩子少有高血壓，但因坊間食肆多選用全脂芝士，再加上肉腸或千島沙律醬汁，令整體的脂肪含量大大增加，故孩子尤其是肥胖兒童，亦應少吃為妙。
- 不同類型的薄餅熱量有別，例如夏威夷批（以菠蘿及火腿為主要餡料）一件約有185千卡、7克脂肪。芝士批每件約有352千卡及13克脂肪。海鮮批一件則約有225千卡及9克脂肪。



- 營養師建議，較健康之選為素菜和夏威夷薄餅，因可避免食用高脂肉腸。
- 建議大家不妨自製健怡薄餅，改用英式鬆餅，加上水浸吞拿魚、菇類、青椒、新鮮菠蘿等，配以一片低脂芝士，烤焗成低脂薄餅，大人及孩子均適合食用。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪