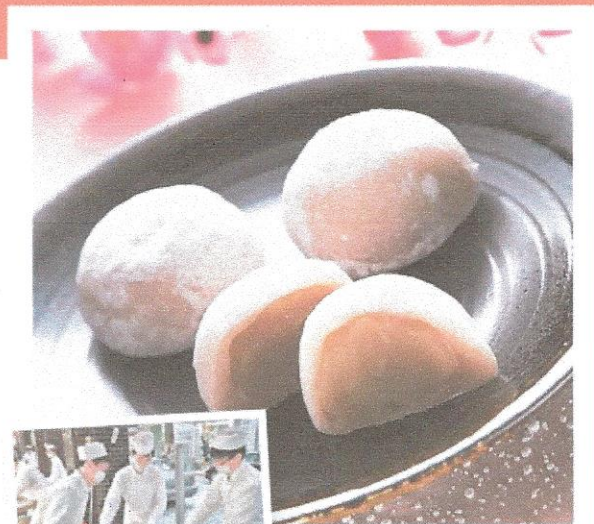


營食物語系列

高熱量日式草餅

- 每一百克日式草餅含有三百一十七千卡，糖分約有二十七克。
- 日式草餅的主要成分，包括了糯米粉、糖、紅豆蓉、合成香精、穩定劑及色素。
- 草餅的餅皮，主要用糯米粉製成。糯米粉屬於高升糖指數的碳水化合物，紅豆蓉的紅豆亦含有豐富的澱粉質，再加上製作過程中添加大量糖分，令整體食物的碳水化合物、糖分很高，直接令升糖指數大大提升。
- 即使日式草餅的脂肪含量低，但因其碳水化合物（包括了糖分）所帶來的熱量也很高，故導致食用後，熱量的攝取量相應增加，從而令體重上升，引致肥胖，也令患心血管疾病及糖尿病的機率大增。
- 糖尿病童日常應避免進食，以免影響血糖控制。健康的孩子亦應適可而止，每星期不可吃多於三次，每次以一小件為上限。
- 部分日式草餅或會使用人造色素，據研究證實，經常攝取或會增加兒童患上過度活躍症的風險。☑



資料提供：
註冊營養師何澤經

適齡營養學

每周跟營養師上課，學識為子女分齡攝取所需營養素。