

晴報

Healthy Life

50

肚餓想食宵夜，便利店可謂不二之選。但食宵夜是否「預咗要肥」？營養師就教路，便利店其實也有輕怡之選，例如沙律、三文治、飯糰等都是醫肚恩物，飽肚之餘也不會太肥膩。

記者：脫芷晴 攝影：洗偉倫

# 便利店宵夜醫肚唔怕膩

點心多油 叮飯高鈉  
少吃為妙

## 夠飽較易消化 少醬最佳

想食宵夜又怕變肥仔肥肉？「家營營養中心」營養師謝施敏(Kirby)教路，宵夜熱量最好控制在100至200卡路里左右，並要避免開膩或煎炸食物。「油膩食物需要較長時間消化，加上食宵夜後不久便要入睡，較易導致胃酸倒流。」

Kirby指出，便利店有售的沙律、三文治、飯糰、丸類等都是輕怡之選。「沙律纖維多又有飽肚感，配合低脂肉類如煙三文魚和火雞肉就最健康，但要留意沙律醬最少有3湯匙油，會是致肥陷阱，最好買醬汁與沙律分開包裝的。」至於三文治所含的碳水化合物及蛋白質，亦有營養及飽肚，例如一份芝士火腿三文治，就僅得196千卡熱量。

飯糰及手卷亦是碳水化合物為主，最適合補充體力，魚生、青瓜、蟹柳等餡料較少醬汁是上選。熟食檔賣的牛丸、墨魚丸，因不經油炸，也算健康。但Kirby提醒，一串6粒的墨魚丸便有132千卡熱量，需謹記「少食多滋味」。預製小食方面，她推介日本米餅及即食粟子等食物，「像日本芝士米餅不經油炸，一小包只有15千卡熱量，夠香脆可取代薯片；粟子除了有豐富碳水化合物，可提供能量，脂肪含量都低過堅果。」



## 3大輕怡推介

### 1. 廚師沙律

食材：焗蛋、火腿、沙律菜等

熱量：70kcal

脂肪：1.09g(不計醬汁)

好處：低脂肉及高纖配搭，夠飽肚感



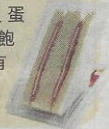
### 2. 芝士火腿三文治

食材：火腿、芝士、麵包

熱量：196kcal

脂肪含量：6.8g

好處：適量碳水化合物及蛋白質，飽肚又有營養



### 3. 照燒雞扒飯糰

食材：照燒雞扒(去皮)、米飯、紫菜

熱量：159kcal

脂肪含量：2.3g

好處：碳水化合物為主，滿足一餐所需



資料來源：營養師謝施敏、食物安全中心營養資料庫、食品包裝標籤

中大營養研究中心註冊營養師張可琪(Bernice)補充：「維他命B高的食物，如脫脂奶、低脂乳酪及雞蛋有助睡眠；均衡攝取碳水化合物也有助補腦，例如吃方包、飯糰等。」

但她提醒，含糖飲品如麥芽飲料、果汁等都易致肥，另外，晚上吃即食麵的話，單計麵的熱量已達345千卡及含15.4克脂肪，香蕉片等香口小食100克已有519千卡熱量，選擇宵夜時宜多看營養標籤。

Kirby指，不少人會買微波點心和「叮叮飯」作宵夜，但點心常加入肥豬肉且油份高。「叮叮飯」則多含高熱量高脂醬汁，鈉含量亦高，如焗咖喱牛肉飯內含1,831.5毫克鈉質，接近世衛建議每日上限的2,000毫克指引，「食得多易增高血壓及心血管病風險。」



營養師謝施敏

## 果仁宜選無添加

營養師謝施敏指，堅果仁給人感覺好健康，其實製作過程常落油、鹽或蜜糖，脂肪同熱量都會相應提高，如果要食會揀無添加的果仁。

## 慎防3大邪惡之選

種類	熱量 (kcal)	脂肪 (g)
焗咖喱牛肉飯 (1盒)	726	20.9
肉醬意粉 (1盒)	703	14
糯米雞 (1件)	421	20

資料來源：營養師謝施敏