

寄給朋友

推介 63

Tweet 2

列印

相關內容



查看相片

自家製高纖羅宋湯

(綜合報道)(星島日報報道)註冊營養師張可琪表示，罐頭羅宋湯的材料包括水、椰菜、番茄醬及洋蔥等，一罐約有一千二百三十千卡、兩克脂肪、五點七克蛋白質及一千五百六十三毫克鈉質。當中的脂肪及熱量不高，但鹽分實在不少，超過每日一半的建議攝取量，故患有高血壓人士不宜飲用。

建議大家自行製作羅宋湯，材料選用新鮮番茄、椰菜、西芹、青椒、紅椒、蘑菇、洋蔥、瘦肉、紅蘿蔔及馬鈴薯等，盡量少用會增加鹽分的食材如茄膏。上述的選料如西芹及馬鈴薯等，均富含高鉀質，具有減鈉作用，對於患有高血壓人士維持健康，有很大助益，但腎病患者則不宜食用。當中的主要食材番茄，含有大量茄紅素，乃優質抗氧化物，能

助減低患癌尤其前列腺癌的風險。