

Healthy Life



穀物 日食

早餐高糖高鹽

年增5磅

WASH最近研究29個國家或地區製造、共19款的家樂氏及雀巢穀物，發現58%的含糖量屬高水平，即每100克有22.5克以上的糖，其餘42%都屬1至4.5茶匙，而含鹽高的穀物亦有5%，即每100克有1.5克。



中大營養研究中心經理兼首席營養師 史曼媚

糖、女性為37.5克，而鹽攝取量不可超過5克。」她說，對於穀物的營養分量沒有一個明確的規定，「市民的角色是被動，只可選擇吃或不吃。」

標榜健康纖形 熱量也驚人

史曼媚提醒市民，可留意包裝盒上的食品標籤，一般穀物每

100克含4克糖及105毫克鈉（即含鹽），「在本港有售的兩個牌子大部分穀物糖份都偏高，但亦曾見過其他牌子最低含糖量僅2克。」她又提到，市面上有不少標榜健康纖形的穀物，其熱量亦相當驚人，其中家樂氏Special K香脆麥米片，1碗約45克就有176卡路里，如每天早上吃1碗，相等吃了1碗飯，「除非減少其他食物的攝取量，否則難以達致減肥的效果。」雀巢表示，在港出售的所有產品都嚴格遵守本地的法律和法規，會一直致力減少產品的糖及鈉含量，亦會因應不同地區消費者的口味而作出成分調整。家樂氏則暫未有回應。

不同地區製 營養成分有異

香港中文大學營養研究中心負責呈上本港有售的11款穀物，當中家樂氏可可米含糖量稱冠，每100克就有38.7克的糖，相等於女性1天的攝取總量，若每天吃1碗，持續1年就可「成功」增5磅；而同一品牌的卜米，以同等分量計算，其含鹽量亦有1.95克，約佔每天所需的一半。

中大營養研究中心經理兼首席營養師史曼媚指，不同國家或地區製造的穀物，其營養成分各有不同，以家樂氏可可米為例，本港出售的每100克含糖量有38.7克，而中東阿曼售賣的卻只有27克，「世衛強烈建議男性每天上限攝取50克

選購睇清食品標籤

史曼媚說，不少家長為求方便，又誤以為每款穀物均含豐富營養，每天弄一碗穀物予子女進食，事實上，購買前，要仔細分析食品標籤內容。



穀物早餐 健康陷阱

高糖

品牌	糖份(每100g)
1.Kellogg's Coco Pops家樂氏可可米	38.7g
2.Nestle Cheerios Honey雀巢燕麥蜂蜜脆穀樂	34.2g
3.Nestle Fitness Fruits雀巢纖怡綜合水果麥片	30.3g

高鹽

品牌	鹽份(每100g)
1.Kellogg's Rice Krispies家樂氏卜米	1.95g
2.Kellogg's Disney Frozen家樂氏冰雪奇緣粟米片	1.26g

註：世衛建議男性每天上限攝取50g糖、女性37.5g；鹽攝取量不超過5g。

資料來源：世界食鹽健康行動

健康早餐選擇

- 自製雞蛋／雞肉／番茄／青瓜配全麥麵包 + 鮮奶
- 粟米／肉絲／菜絲，配通粉／米粉
- 吞拿魚／火腿蛋配麵包

資料來源：受訪者

