

適齡營養學

營食物語系列

海鮮意粉忌配白汁



- 意大利粉是含澱粉質的食物，其升糖指數一般較白飯為低，故食用後血糖的升幅較少，是大部分人士，尤其需要控制血糖水平患者的健怡之選。
- 海鮮例如蝦肉、魚等，屬於高蛋白質的低脂肪食材，食用這類食品能有助維持細胞生長及促進修復過程。
- 製作海鮮意粉，很多時都會選用少量的魷魚及貝殼類海鮮。貝殼類海產對人體的膽固醇水平一般沒多大的影響，可以適量淺嘗。
- 魷魚這類膽固醇含量較高的食材，則不宜常吃，不過海鮮意粉內的魷魚，一般分量不會太多。
- 海鮮意粉的飲食陷阱，其實在於所選配的醬汁，當中以白汁最多人選吃。



- 任何菜式，只要選用白汁，當中的脂肪含量必然大大增加，以一碟普通分量的白汁海鮮意粉為例，已含830卡路里及22克脂肪，對於有肥胖問題的兒童，必須少吃。
- 建議可自行製作低脂白汁，使用脫脂奶加生粉調配，如另外加入一些鮮茄，更可增加纖維含量。
- 注意烹調時不要加太多鹽，不然便會攝取過量鈉質。❌



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪