

# 適齡營養學

## 營食物語系列

### 即食麵減鈉吃法

- 即食麵主要成分為小麥粉、脂肪及鹽分。
- 一包即食麵的熱量約等如兩碗飯，大部分即食麵會先經棕櫚油炸。這種油所含的飽和脂肪比率甚高，若身體吸收過多飽和脂肪，會增加肥胖及患上冠心病、高膽固醇的風險。
- 即食麵內附的調味包，大多都含有大量鈉質，絕不適宜經常攝取，因這是令人增患高血壓及腎病的高風險誘因。
- 不少港人都愛吃即食麵，而且進食時常會加配其他加工食材，例如香腸、午餐肉等。此舉會令熱量及鹽分均超標，常吃容易引致肥胖，以及提升膽固醇和血脂的水平，長遠會使心臟病罹患率倍增。
- 有些市民以為「過冷河」可去除油分及防腐劑，事實上麵條在製作過程中，尤



其是經油炸時，已吸收了很多油分，單以清水沖洗亦於事無補。

- 營養師建議可選吃標示非油炸的即食麵、米粉、米綫、烏冬或生麵等作替代。
- 煮食時謹記不要額外加入調味料，例如辣椒油、麻油等，這樣可減少吸收油分及鈉質。
- 調味粉亦應少用，例如別下一整包，可嘗試只落三分一包，以減低味精用量。
- 如要加入配菜，可選擇瘦肉及蔬菜，達至營養均衡。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪