

適齡營養學

營食物語系列

健怡炒米粉



- 米粉為五穀類食物，其升糖指數為40，是屬於低升糖指數類別的食材。
- 如再配以低熱量的烹調方式，例如湯米粉，這樣對糖尿病和肥胖的孩子，絕對是理想的食物。

- 食店提供看似乾身的炒米粉，油分並非想像中少，因為當中的油分會平均分布於每條米粉上，其實油分的總含量亦相對不少。
- 粥麵店的一小碟炒米粉，約有480卡路里（約等於兩碗飯的熱量）、15克脂肪。
- 一盒星洲炒米含有733卡路里、44.5克脂肪。以一成年女士為計，每日需要大約1,500至1,800kcal，就算一小碟的炒米粉，已佔了一日三分之一的熱量所需。



- 因此要避免進食以多油分炒製的炒米粉，如要吃，也應與別人分享，不要獨享一整碟。外出進食，應以湯粉麵或白飯為主食會較好。
- 如果想食炒米粉，不妨自家炮製，可改用易潔鑊，避免多用油，再加入多些蔬菜，以提高當中的纖維分量，例如可選用紅蘿蔔絲、洋葱絲、冬菇絲、青椒絲、豆腐乾等，均為有益健怡的配料選擇。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪