

適齡營養學

營食物語系列

健吃香蕉焗蛋糕



- 很多人都愛吃香蕉蛋糕，但坊間出品未必每家都選用天然配方，為了省卻成本，有不少都會選用香蕉的香精油代替新鮮香蕉，多吃甚不健康。
- 不過，並非自家炮製的新鮮香蕉蛋糕就一定健怡，因為也須視乎所選用的香蕉會否過熟，對於以吃剩的、過熟的香蕉來製作甜品這做法，註冊營養師張可琪並不建議，尤其是選用已熟至出現「梅花點」的香蕉，因為這種熟透的香蕉，糖分甚高。
- 香蕉本身屬於高鉀質水果，是一種常用來幫助祛水腫的健怡食材。不過，必須選吃熟透的香蕉，以防糖分超標，不利血糖控制。
- 自行製作香蕉焗蛋糕時，除了勿選過熟的蕉外，還應謹記別再在蛋糕面灑上裝飾的糖霜，否則整個蛋糕的糖分會額外增加。日常食用其他款式的蛋糕，亦應避免吃掉那層糖霜。
- 香蕉蛋糕主要材料包括：麵粉、牛油、糖、雞蛋及香

蕉，一片香蕉蛋糕大約有340卡路里(接近一點五碗飯的熱量)，另有15克脂肪，故屬於高糖分及高脂肪的食品。肥胖的孩子、糖尿病患者等均應避免進食，至於其他健康人士，也只宜間中淺嘗，一星期不應吃多於三次，或每次只進食半片為宜。

- 營養師建議，自己製作蛋糕時，除了要以少糖為大原則外，最好加入高纖麥麵粉，並改以無糖蘋果蓉(Apple Sauce)代替牛油。此法可助減少糖及油的使用量，以及提升蛋糕的纖維素，自製其他糕點時，亦不妨改用以上健怡製法。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪