



Good Diet

# 開心餐盒



## 代替砂糖

# 蜂蜜更健怡?

砂糖經過加工，早被視為非健營的調料，近年不少研究指蜂蜜健怡，繼抗菌、消炎、潤喉、舒緩鼻敏感不適後，有說改以蜂蜜代替砂糖，可有助控制體重，孩子又是否適宜食用？

### 兩者卡路里相若

最近，英國有營養學專家提出，若把平日食用的糕點，改為以蜂蜜取代添加的砂糖來製作，並習慣於睡前飲一杯熱蜂蜜水，持續一周，能減掉三磅體重。蜂蜜是否真的有助控制體重？據香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗認為，蜂蜜減肥法成效有限。「每一百克蜂蜜含三百零四卡路里，每一百克砂糖含三百八十四卡路里，若以蜂蜜代替砂糖，只能減少攝取八十卡路里。」他續說，要成功減掉一磅體重，一般要持續一星期，每日減少攝取五百卡路里，從數字看，單靠以蜂蜜取代砂糖來控制體重，效果實在非常有限。



• 何澤鏗

三十分鐘減少，蜂蜜主要成分是糖分，睡前飲用易令血糖升幅過高，身體會將過剩的糖分轉化成脂肪，反而容易令體重上升。」家長不應讓孩子於睡前喝蜜糖水，以防蛀牙及令血糖急升。

### 貴價貨不一定好

近年很流行食用麥蘆卡蜂蜜，售價約數百港元一瓶。麥蘆卡蜂蜜主要產地為紐西蘭，但據統計顯示，市面上假冒情況猖獗。本港消委會亦曾公布，市面上數款相關產品，無法檢測出屬麥蘆卡蜂蜜獨有的「非過氧化物活性(NPA)」，此乃其具有抗炎健體作用的主要成分指標，這些「貴價貨」效用未必比一般售價相宜的蜂蜜為高。

### 睡前飲用易致胖

何澤鏗解釋，蜂蜜主要成分是糖分，包括果糖和葡萄糖，其升糖指數雖比砂糖低，但由於同樣以糖分為主，若孩子本身仍然以高脂飲食為主，單靠以蜂蜜取代砂糖，減磅效果無疑十分有限。另一方面，睡前飲蜂蜜水助控減肥之說，何澤鏗指暫時未有進一步科學研究證明此舉有助消脂。他說：「身體活動量在睡前



• 睡前飲用蜂蜜易令血糖升幅過高及不利控制體重。

麥蘆卡蜂蜜盛產於紐西蘭，蜜蜂在麥蘆卡樹的花採集花蜜而成。其實一般蜂蜜都具抗菌活性，但只有麥蘆卡蜂蜜擁有簡稱NPA的非過氧化物活性，有研究指，理論上其抗菌能力較一般蜂蜜高，也有研究證明，外敷經消毒的醫療用麥蘆卡蜜，能有效加快傷口癒合，但內服是否同樣有效，暫未有一致的臨牀證據。



Good Diet

開心餐盒

大小朋友

# 食用宜忌完全睇



• 一歲以下嬰兒應避免食用蜂蜜。



Q：哪些人不宜食用蜂蜜？

A：一歲以下嬰兒應避免食用蜂蜜（為安全起見，有指三歲以上才可食用），因蜂蜜取自天然，有機會含有肉毒桿菌，嬰兒消化系統發育尚未成熟，容易受感染。此外，對花粉、西芹敏感人士，均有機會對蜂蜜過敏，飲用後可能出現哮喘、咳嗽、皮膚出紅疹，甚至呼吸困難等症狀。

Q：市面上蜂蜜品牌眾多，應怎樣選擇？

A：不同品牌的蜂蜜採自不同品種的花，製作過程亦不同，所以顏色、味道，以致抗氧化物的成分均有別，消費者可留意包裝紙的成分標籤，是否標明100%蜂

蜜，同時可按個人口味選擇。建議最好挑擇大牌子的產品，品質較具保證。另應避免直接從蜂農購入，因蜜蜂可能從含有毒素的花採蜜，蜂農有可能於未有處理的情況下出售含毒素的蜜糖，相對較為危險。

Q：蜂蜜具舒緩鼻敏感及消炎殺菌功效？

A：過去有不同研究指蜂蜜有舒緩鼻敏感之效，但同時亦有不少持相反意見的研究，故其治療作用仍有待進一步研究證實。至於消炎殺菌功效，由於蜂蜜含有抗氧化物酚酸類物質、黃酮類物質，以及一種名為過氧化氫的物質，研究證實同具抗細菌增生及抗炎之效，同時有助傷口癒合。