

適齡營養學

營食物語系列

三高葡撻/蛋撻

- 葡撻及蛋撻同屬高脂、高糖及高膽固醇的高熱量食物。
- 一個約60克的葡撻或蛋撻，約含186千卡熱量、10.2克脂肪（其熱量佔總熱量近五成）、3.7克飽和脂肪、9克糖（差不多等於兩茶匙糖）、55.8毫克膽固醇。
- 食物安全中心曾對本地葡撻及蛋撻的反式脂肪進行測試，得出平均每一個約64克葡撻或蛋撻，含有0.2克反式脂肪。
- 脂肪特別是飽和脂肪的主要來源是撻皮和蛋汁，因撻皮製造過程多用豬油或牛油，葡撻的酥皮更用起酥油製成，這些成分不但含高脂肪，當中大部分更屬飽和脂肪。於高溫焗製時，會產生反式脂肪。蛋汁多用高脂的材料，例如花奶或全脂奶粉炮製。



- 過多或經常攝取飽和脂肪會提高血液中的低密度脂蛋白膽固醇，即壞膽固醇水平，增加孩童日後患心血管疾病的風險。
- 反式脂肪則可降低好膽固醇水平，經常或過量攝取，同樣會提升患心血管疾病風險。
- 葡撻及蛋撻均含高糖（主要來自蛋汁），過量進食會易攝取過多糖分，身體將過剩糖轉化成脂肪，易令體重增加，長遠有損健康。
- 經常或過量進食這類食品，甚至以此代替正餐，其高糖及高脂會影響孩童體重及日後健康。
- 建議少吃，進食時亦應與人分享淺嘗，以減少所攝取的熱量、脂肪及糖分。☑