

適齡營養學

# 營食物語系列

## 改良菠蘿炒飯



坊間食店提供的泰式菠蘿炒飯，加入菠蘿炮製，味道酸酸甜甜，有助提升食欲之餘，又富有纖維，很令人以為多吃一點，也應無妨，其實這是一大飲食陷阱。

- 一般泰式菠蘿炒飯通常都會加入肉粒、提子乾、豬肉鬆和炒飯用的醬汁。
- 一小碗約100克的菠蘿炒飯，已有190卡路里、6克蛋白質及8克脂肪。
- 別以為賣相乾身的炒飯，用油就較少，很多時只不過是廚師炒飯時將油分均勻分布於粒飯，實際上用油的分量亦不少。
- 飯乃五穀類食材，為身體提供熱量，糖尿病人進食後應作五穀類的食物換算，減少同類飲食。肉粒屬蛋白質食



物，須注意當中的脂肪，吃時應去皮及去脂肪。

- 外出吃菠蘿炒飯宜以一小碗為上限，不要進食過量，並配以一碟灼蔬菜或少醬沙律，以達到均衡飲食原則。
- 營養師建議自家製作，可改用紅米、糙米配以白米，加入適量的瘦肉粒和蔬菜，例如將菜心莖切粒，再以易潔鑊，不加油炒製。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪