

適齡營養學

營食物語系列

少吃三高雞批

- 一個約160克的雞批，約含484千卡熱量、29克脂肪（其熱量佔總熱量超過五成）、9.7克飽和脂肪（超過三成脂肪量屬飽和脂肪）、857毫克鈉（乃一般人鈉質攝取上限逾百分之四十）。
- 坊間有售的雞批，絕大部分屬於高脂肪、高鈉的高熱量食品。
- 因雞批的餅皮製造過程，多使用豬油或牛油，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，更會產生反式脂肪。
- 餡料除了用雞肉外，還使用了不少牛油及白汁，這些都是脂肪（特別是飽和脂肪）的來源。



- 過多或經常進食這類食物，不但容易攝取過量脂肪，引致熱量攝取過剩，長遠更可增加體重，影響健康。因為過多或經常攝取飽和脂肪，可提高血液中的低密度脂蛋白膽固醇，即壞膽固醇。反式脂肪可提升血液壞膽固醇水平外，同時會降低好膽固醇量，增加孩子日後患心血管疾病的風險。
- 雞批中的鈉質大多來自餡料的調味如鹽、雞粉及豉油等，經常攝取過多鈉質，會令血壓升高，不少研究已指出，孩童應從小開始維持正常血壓水平，長遠方可維護心血管健康。
- 建議減少食用雞批，每星期不應多於三次。進食時建議兩人分享一個雞批，只作淺嘗，有助減低所攝取的熱量、脂肪和鹽分。☑