



媒體報導

日期: 2016年6月29日(星期三)
資料來源: 經濟日報 — 副刊 — Healthy Life — C10
標題: 吃麵包不會胖 4個秘技
參考網址: 請按此

經濟日報 2016年6月29日 星期三 副刊 健康生活 副刊 C10

吃麵包不會胖 4個秘技

市面上很多麵包都含有高糖高脂，絕對是致肥陷阱。以港人常吃的蛋撻包為例，據食物安全中心資料，一個含有11克（約2茶匙）脂肪及10克（約2茶匙）糖，這食一個已相當於1.7碗飯的熱量；另外，一個雞尾包含有15克（約3茶匙）脂肪及13克（約2.5茶匙）糖，熱量亦是過高。

聽到這些嚇人數據，喜歡吃麵包的你可能會感到失望。是的，部分麵包的確會吃肥人，不過只要我們懂得揀選得吃，便毋須有這個擔心。基督教家庭服務中心註冊營養師江詠凌（Tinker）提醒大家，想吃麵包不會胖，必須留意以下4大重點：

1. 全麥方包最健康

最健康的選擇是全麥方包，一片（20克）含有約1克膳食纖維。一些用上多種全穀物全麥方包含有更高纖維，一片可達2克以上纖維。

我們選購麵包時，留意食物標籤，選擇較高纖維及使用全麥麵粉的產品。一些顏色較深的麵包有時是加入了食用色素，不等於採用了全麥麵粉，建議先向店方查詢。有些個裝的甜麥包加入大量糖份，100克甜麥包含有12克（約2.5茶匙）糖，是麥方包的3倍，我們應盡量選擇淡口味的產品。

2. 限制塗醬的分量

吃麵包時用的醬料多數都是高糖高脂，用時要小心注意分量。大部分我們吃麵包塗的牛油含有大量飽和脂肪，多食會增加高膽固醇及心血管病的風險。果醬有一半是糖份，每次應使用2平茶匙以內。花生醬含有較高脂肪，每湯匙含約1.5茶匙油，一湯匙已差不多等於半碗飯的熱量。

煉乳、脆夾醬、榛子朱古力醬都是高卡之選，每湯匙含有約2茶匙糖，又含有不少脂肪，應避免使用。市面

3. 罐頭魚罐選擇

罐頭食物亦不是全部都不可取，精明地選擇幫我們快速方便地製作一份健康三文治。罐頭吞拿魚有很多不同款式，如油浸、水浸等，以罐裝水浸吞拿魚為最健康選擇，因其較低脂肪。罐頭沙甸魚含有較高鈣質，有助維持骨質健康，茄汁沙甸魚較油浸的低卡路里。高蛋白質高纖維的豆類罐頭，如茄汁黃豆和罐頭紅腰豆都是健康之選。

4. 自選健康餡料

如何將麵包簡單地配搭出健康低卡的早餐或午餐？其實我們可以減少使用高脂肪的塗醬、三文治醬，改以檸檬汁、沙律醬、辣紅汁、天然香草、胡椒粉等調味。又以牛油果代替牛油，製成軟滑口感，牛油果屬高纖維水果，一個含約13.6克纖維，但其卡路里亦較高，每次適宜用四分之一至半個。

三文治餡料方面，建議用低脂肪蛋白質配以蔬菜或水果，以均衡營養攝取。蛋白質類如雞肉片、牛肉片、焗雞蛋、吞拿魚、三文魚、低脂芝士甚至豆腐，都是健康的選擇。減少使用加工肉類如餐肉、鹹牛肉等。蔬菜方面，可選用沙律菜、蕃茄、彩椒、青瓜等，多用不同顏色蔬菜，幫助攝取不同維他命和營養。

香港人普遍都喜歡吃麵包，食其方便購買又夠快飽肚，但吃麵包時先不會增加肥胖的危險？原來關乎到我們是否懂得揀麵包，是否懂得選到這兩大重點。

有片睇 可掃描以下QR Code 睇片。

低脂麵包食譜

水煮蛋牛油果多士 (1人分量)

材料：
全麥麵包 1片 雞蛋 1隻
牛油果 1/4個 黑胡椒粉 少許
紅菜頭 2片 辣椒汁（隨意選用） 少許

製作步驟：
1. 全麥麵包用多士爐烘脆。
2. 牛油果及紅菜頭去皮切片，鋪上多士。
3. 飯碗注入一半開水，打雞蛋在水中間，中高火微波爐叮45秒，隔水後放上多士。
4. 灑上黑胡椒粉，隨意加上辣椒汁，即成。
*這是一個含豐富膳食纖維的配搭，全麥麵包一片含有1.9克膳食纖維，一個牛油果和中型紅菜頭分別含有13.6克和5.5克膳食纖維。

營養分析（每份含量）
熱量 205 卡路里
總脂肪 11 克
蛋白質 10 克
碳水化合物 18 克
膳食纖維 4 克
資料來源：美國農業部營養數據資料庫

江詠凌表示，高纖維麵包能幫助腸胃蠕動和消化，能夠增加飽腹感，減少三餐之間吃零食的慾望。





香港人普遍都喜歡吃麵包，貪其方便購買又夠快飽肚，但吃麵包點先不會增加肥胖的危機？原來關乎到我們是否識得揀麵包，是否識得選料這兩大重點。

市面上很多麵包都含高脂高糖，絕對是致肥陷阱。以港人常吃的菠蘿包為例，據食物安全中心資料，一個含有 11 克（約 2 茶匙）脂肪及 10 克（約 2 茶匙）糖，進食一個已相當於 1.7 碗飯的熱量；另外，一個雞尾包含有 15 克（約 3 茶匙）脂肪及 13 克（約 2.5 茶匙）糖，熱量亦是過高。

聽到這些嚇人數據，喜歡吃麵包的你可能會感到失望。是的，部分麵包的確會吃肥人，不過只要我們識得揀識得吃，便毋須有這個擔心。基督教家庭服務中心註冊營養師江訖凌（Tinker）提醒大家，想吃麵包不會胖，必須留意以下 4 大重點：

1. 全麥方包最健康

最健康的選擇是全麥方包，一薄片（20 克）含有約 1 克膳食纖維。一些用上多種全穀物全麥方包含有更高纖維，一片可達 2 克以上纖維。

我們選購麵包時，留意食物標籤，選擇較高纖維及使用全麥麵粉的產品。一些顏色較深的麵包有時是加入了食用色素，不等於採用了全麥麵粉，建議先向店方查詢。有些個裝的甜麥包加入大量糖份，100 克提子包含有 12 克（約 2.5 茶匙）糖，是麥方包的 3 倍，我們應盡量選擇淡口味的產品。

2. 限制塗醬的分量

吃麵包時用的醬料多數都是高糖高脂，用時要小心注意分量。大部分我們吃麵包塗的牛油含有大量飽和脂肪，多食會增加患高膽固醇及心血管病的風險。果醬有一半是糖份，每次應使用 2 平茶匙以內。花生醬含有較高脂肪，每湯匙含約 1.5 茶匙油，一湯匙已差不多等於半碗飯的熱量。

煉奶、咖央醬、榛子朱古力醬都是高卡之選，每湯匙含有約 2 茶匙糖，又含有不少脂肪，應避免使用。市面上很多三文治醬或餡料都含頗高脂肪，我們閱讀營養標籤，小心地選擇和留意用量，一般建議每次正餐使用少於 10 克添加脂肪。

3. 罐頭魚識選擇

罐頭食物亦不是全部都不可取，精明地選擇幫我們快捷方便地製作一份健康三文治。罐頭吞拿魚有很多不同款式，如油浸、水浸等，以礦泉水浸吞拿魚為最健康選擇，因其較低脂低鹽。罐頭沙甸魚含有頗高鈣質，有助維持骨骼健康，茄汁沙甸魚較油浸的低卡路里。高蛋白質高纖的豆類罐頭，如茄汁黃豆和罐頭紅腰豆都是健康之選。

4. 自選健康餡料

如何用麵包簡單地配搭出健康低卡的早餐或午餐？其實我們可以減少使用高脂肪的沙律醬、三文治





醬，改以檸檬汁、沙律醋、辣椒汁、天然香草、胡椒粉等調味。又以牛油果代替牛油，製造軟滑口感，牛油果屬高纖水果，一個含約 13.6 克纖維，但其卡路里亦較高，每次適宜用四分一個至半個。

三文治餡料方面，建議用低脂肪蛋白質配以蔬菜或水果，以均衡營養攝取。蛋白質類如雞肉片、牛肉片、焗雞蛋、吞拿魚、三文魚、低脂芝士甚至豆類，都是健康的選擇，減少使用加工肉類如餐肉、鹹牛肉等。蔬菜方面，可選用沙律菜、番茄、彩椒、青瓜等，多用不同顏色蔬菜，幫助攝取不同維他命和營養。

低脂麵包食譜--水煮蛋牛油果多士（1人分量）

材料：全麥麵包 1 片、牛油果 1/4 個、紅菜頭 2 片、雞蛋 1 隻、黑胡椒粉少許、辣椒汁（隨意選用）少許

製作步驟：

Step 1：全麥麵包用多士爐烘脆。

Step 2：牛油果及紅菜頭去皮切片，鋪上多士。

Step 3：飯碗注入一半開水，打雞蛋在水中間，中高火微波爐叮 45 秒，隔水後放上多士。

Step 4：灑上黑胡椒粉，隨意加上辣椒汁，即成。

* 這是一個含豐富膳食纖維的配搭，全麥麵包一片含有 1.9 克膳食纖維，一個牛油果和中型紅菜頭分別含有 13.6 克和 5.5 克膳食纖維。

營養分析（每份含量）：

熱量 205 卡路里、總脂肪 11 克、蛋白質 10 克、碳水化合物 18 克、膳食纖維 4 克。

資料來源：美國農業部營養數據資料庫

- 完 -

