撰文：曾莉嘉｜攝影：張文智｜鳴謝：Three Sixty｜設計：章可儀

智選穀物條

趕工搏殺至廢寢忘食，但能量耗盡，大腦轉數自然慢下來，這時如想急急補充能量，最好吃營養豐富又健康的「穀物條」。今期營養師就教大家如何選擇健康「穀物條」。

「很多人會吃餅乾醫肚，但它有不少逆態脂肪酸，多食無益。講到能醫肚又合乎健康小食要求的，穀物條（Cereal Bar）就較餅乾理想。不過市面上的穀物條成分、熱量及營養十分參差，有的加天然乾果、低熱量又高纖，有的卻加糖漿、高熱量多肥脂，所以要智選最健康的穀物條，請跟從以下四步驟。」養和體格健康檢查部營養師余思行說。

1 揀靚脂肪

穀物條是由穀物、果仁或乾果等組成，成分天然夠健康，當中果仁提供的脂肪是對心臟健康有益的不飽和脂肪酸。但有些穀物條為增口感，會含椰子油或其他較差油分，飽和脂肪酸大增；有的則會加入植物種子或奧米加三脂肪酸，這些都是不飽和脂肪酸，有益好多。

「揀選時，最理想是逆態脂肪酸及飽和脂肪酸都是零含量，並以含較多單元及多元不飽和脂肪酸為佳。」余思行說。

NUTRITION INFORMATION		
Servings per pack 6	Serving size 40g	
	Per 40g serve	Per 100g
Energy	828kj	2070kj
Protein	4.8g	12g
Fat Total	11.7g	29.3g
-Saturated	1.7g	4.2g
-Monounsaturated	5.3g	13.2g
-Polyunsaturated	4.8g	11.9g
-Trans	0.04g	<0.1g
-Omega 3	1.6g	4.0g
-Omega 6	3.16g	7.9g
Carbohydrate	16.8g	42.1g
-Sugars	8.5g	21.3g
Dietary Fibre	3.1g	7.7g
Sodium	4.8mg	12mg

◀添加奧米加三及六的穀物條，有益得多。

2 看卡路里

▲以乾果作甜味的，比用糖漿的健康得多。

每條穀物條的熱量可以低至七十卡路里，亦可高至四、五百，因其成分有別。純粹以乾果作甜味的，或用代糖的穀物條，熱量當然較低；而加入糖漿或其他油脂的，熱量自然大幅上升。

「如果以穀物條作小食的，或想減肥的，當然愈低脂愈好；如果想增肥或運動量較大的，則可以揀選較高熱量，如二百卡路里，不過高卡得來仍要挑選好脂肪。糖尿病人士，除選低熱量外，最好選食低升糖指數，即高纖維的穀物條，而且要按照營養師所建議的碳水化合物分布。」余思行說。

3 選高纖維

穀物條主要成分是小麥、大麥、種子、燕麥，同屬高纖維，後者更是高水溶性纖維，能幫助腸道健康之餘，還能帶走壞膽固醇，有助心血管健康。所以余思行強調，選食含三克纖維或以上的就是最理想的高纖穀物條。

Amount Per Serving	% Daily Value*
Total Fat 5g	7%
Saturated Fat 2g	9%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrates 16g	5%
Dietary Fiber 9g	36%
Insoluble Fiber 1g	
Soluble Fiber 8g	
Sugars 0g	

►此穀物條含 8 克水溶性纖維，非常抵食。

4 添加營養

VITAMIN C	68mg	170%	194mg
VITAMIN E	2.7mg	27%	7.7mg
BETA-CAROTENE	163µg	22%	466µg
FOLATE	196µg	98%	559µg
NIACIN	2.5mg	25%	7mg
THIAMIN (VIT.B1)	0.2mg	18%	0.5mg
RIBOFLAVIN (VIT.B2)	0.4mg	24%	1.1mg
IRON	6.5mg	54%	18.6mg
CALCIUM	120mg	15%	342mg
ZINC	2.1mg	18%	5.9mg
SILICA	3.2mg		9.2mg

►添加葉酸及鐵質，有補血作用。

以健康掛帥的穀物條，為增加營養成分，不少會額外添加不同營養。余思行指出，加入大量亞麻籽的穀物條，其奧米加三脂肪酸可以高達一點六克，足夠男士每日所需；有的會加入大量鐵質及葉酸，含量高達每日所需的一半，甚至接近全部，有補血作用。大家可因應個人需要而選擇，作為營食補充。

排行榜

	A Hi-Lite Breakfast Bar	B Omega Bar	C TLC	D Peanut Butter Chocolate Chip	E Cinnamon Apple Crisp	F Multi Grain Bar	G SoyJoy	H Nestle Nutren Balance cereal Bars
份量(g)	35	40	40	30	30	35	30	22
熱量(kcal)	128	197	180	120	110	130	126	65
總脂肪(g)	0.8	11.7	6	5	4	2	5.5	1.8
單元不飽和脂肪酸(g)	無列明	5.3	無列明	無列明	無列明	無列明	無列明	無列明
多元不飽和脂肪酸(g)	無列明	4.8	無列明	無列明	無列明	無列明	無列明	無列明
飽和脂肪酸(g)	<0.1	1.7	0.5	2	1.5	0	無列明	0.7
逆態脂肪酸(g)	無列明	<0.04	0	0	0	0	無列明	無列明
纖維(g)	3.2	3.1	4(水溶性纖維 3g)	9(水溶性纖維 8g)	9(水溶性纖維 8g)	1	3.2	4.4(水溶性纖維1.4g)
碳水化合物(g)	24.5	16.8	26	16	16	27	無列明	10.2
糖分(g)	5.5	8.5	7	0	0	9	13.7	3.5
添加營養								
	葉酸 98% 鐵質 54% 維他命C 170% 鈣 150mg	奧米加脂肪酸 1.6g	無列明	鈣 110mg	鈣 160mg	無列明	大豆異黃酮(抗氧化營養素) 19mg	黑酵母(Beta-Glucan)(有助降低膽固醇) 1.4g