

## 4 燕麥產品要嚴選

很多人都知道燕麥健康，故一見到有燕麥產品便有理無理買來吃，其實不是所有含燕麥產品都健康。

「純燕麥，無添加任何物質的燕麥最健康，每4湯匙有3克水溶性纖維，然而一些標榜加入燕麥的產品，則未必有高纖維，例如一款北海道鮮奶麥片沖劑，每一包（30克）雖然含2克纖維，但同時含3.9克脂肪，當中飽和脂肪更達2.3克，反式脂肪亦有0.6克！我們吃燕麥是想心臟健康，每份不應多於1克飽和脂肪及不含反式脂肪，但某些燕麥產品卻含較高飽和脂肪及含反式脂肪，有些只有極少纖維，又怎能達到保護心臟的功效呢？」陳勁芝說。

所以她提醒選購時要細讀營養標籤，不要一味看見有燕麥二字便以為是健康產品，因有些產品燕麥成分極低，或加入大量脂肪或糖分，常吃不會有保護心臟效果。



▲ 這款莓果即沖燕麥飲品，每包（30克）有2.6克飽和脂肪！

► 這款100%石榴汁，每100毫升含13克糖，每樽236毫升含高達31克糖（6茶匙），熱量有150卡路里！



► 相比這支西柚汁，每100毫升含4.1克糖，每樽（330毫升）熱量為75.9卡路里。



► 這款新加坡製造的新加坡即沖營養麥片加燕麥（少甜口味），每包（30克）有3.1克飽和脂肪！



► 老牌罐裝涼茶，每100毫升含9.1克糖，約6茶匙糖，飲一罐（310毫升）就有111.6卡路里。

## 5 涼茶、無汽甜飲品

很多人以為無汽甜飲品及涼茶較健康，但事實不一定，因為部分瓶裝涼茶加入大量糖分，一瓶500毫升隨時有40-50克糖，熱量高達200卡路里。相比一罐汽水約140卡路里、約40克糖，這些飲品與飲糖水、汽水沒分別。

陳勁芝說，一些糖分高的涼茶，每100毫升已有30-40卡路里；而涼茶舖現場一碗或一杯出售的甜味涼茶，有些加入不少糖分，故大家應慎選；有少數涼茶店供應無糖涼茶，大家不妨多選。另外在不知道實際熱量時，應避免大量飲用！而現成瓶裝出售的，多為500毫升裝，份量多，飲一瓶攝取的熱量及糖分自然較多，所以要留意營養標籤，選購時以低糖為原則，即每100毫升含少於5克糖，熱量不高於20卡路里。

► 這支500毫升裝的山楂蘋果含38.5克糖，約8茶匙糖，熱量為155卡路里；夏枯草也含32克糖，飲一支就有130卡路里。

## 3 果汁高熱量

很多女士熱愛果汁，喜歡它飲用方便及可吸收維他命，不過，大家卻忽略果汁的高熱量及高果糖！

「果汁無論是鮮榨或是超市的瓶裝，都含高糖分，一杯約用二至三個生果榨成，隨時有20-40克糖，單就糖分一項已有80-160卡路里。而食店及餐廳供應的鮮榨果汁，有時會添加糖漿，令熱量進一步提高。

果汁的熱量主要來自果糖，近年愈來愈多研究發現果糖對身體健康的壞影響，包括容易提升三酸甘油脂及較其他糖類更容易引致肥胖，故大家應小心果汁中的糖分！」陳勁芝說。

如果想得到水果的好處，陳勁芝認為進食全個生果最實際，可以攝取當中的纖維（一般每個達3克纖維），而維他命及抗氧化元素亦即時進肚，反觀一些瓶裝的鮮榨果汁，維他命隨着存貨時間愈長愈流失得多！

► 這款POM黑莓汁，每100毫升含23克糖，每樽（330毫升）熱量有150卡路里！

► 相比這支西柚汁，每100毫升含4.1克糖，每樽（330毫升）熱量為75.9卡路里。

► 這款新加坡製造的新加坡即沖營養麥片加燕麥（少甜口味），每包（30克）有3.1克飽和脂肪！

► 這款北海道風味鮮奶奶片，每包（30克）有2.3克飽和脂肪，反式脂肪亦有0.6克。

## 2 甜味乳酪增熱量

很多愛健康的女士都愛吃乳酪，因為她們認為乳酪比雪糕健康，其實不一定！

「沒錯，由牛奶製成的乳酪含豐富鈣質，亦不會引起乳糖不耐症，但如果是全脂乳酪兼加入甜味的，熱量和脂肪量未必比雪糕低！」陳勁芝說。

她解釋，添加糖分的乳酪，即甜味乳酪，無論是全脂或是低脂，熱量都會提高，以每杯約100-200克為例，純味酸乳酪含糖量約為5-10克，添加糖的甜味（或水果味）乳酪糖分達15-30克，熱量很多時達200卡路里以上，等於大半碗飯。就算低脂甜味乳酪，每100克熱量亦有70卡路里以上，反之一般無甜味的全脂乳酪，每100克只有約50卡路里。所以，她提醒大家在選擇乳酪時，最好選原味及低脂，每次進食份量應在120卡路里及3克脂肪以下，才能達到健康大原則！

► Swiss premium YOGURT 酸乳酪，每100克只含5.8克糖及58卡路里；Paul's純味酸乳酪，每100克只含5.7克卡路里！

都市人近年健康意識高漲，開始注重營養，進食健康食物。然而不少人對如何選擇真正健康食物未完全了解，有時更會誤墮健康陷阱，大吃一些表面健康，內裏卻隱藏高脂高糖及高卡的食物！

想做個真正健康人，今期營養師陳勁芝為你搜羅五種大眾認為好健康的飲食，教你睇真啲！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

# 以為好健康，其實要睇真啲！

美國註冊營養師  
陳勁芝



► 這兩款消化餅，雖然每100克各含2.6克（下）纖維，但同時含10.5克及10.4克飽和脂肪！



## 1 高纖餅乾睇真啲

很多人以為消化餅、方塊酥及一些標榜高纖的全麥餅好健康，其實內裏含高脂肪，大家一定要睜大眼睛真喺營養標籤，作出精明選擇。

陳勁芝以消化餅為例，每100克有475卡路里，含17.5克脂肪，吃下一整包共十六塊，就攝取了1,120卡路里及44克脂肪，相等於一碟乾炒牛河！



► 這款全麥餅乾雖然每100克有10克纖維，卻同時有7.7克飽和脂肪。

另外一款高纖餅乾，每100克含430卡路里、17.5克脂肪、7.7克飽和脂肪及56克碳水化合物。雖然纖維有10克，但吃六塊達到高纖效益的同時，卻吃下430卡路里，相等於碗幾兩碗飯，如在這裏攝取纖維質就不划算！

所以陳勁芝提醒大家選購要留意熱量、脂肪、飽和脂肪及纖維量，計算一下當你想攝取足夠纖維的同時，吃下幾多脂肪及熱量？「每次進食應以少於150卡路里及少於3克脂肪為限。」她說。



► 另一款註明「健康、素食、纖維」麩康餅，每100克含23克脂肪、6克飽和脂肪。