

撰文：曾莉嘉、陳旭英 | 攝影：張文智 | 設計：梁志深

### 3 高纖減膽固醇

「穀類早餐」營養豐富，哪項才是最重要呢？陳勁芝指出，香港人的飲食多缺乏纖維，很難達到每日25克的標準，故揀「穀類早餐」應以含高纖為首選。

「全穀物」的外殼就最多纖維質，當中非水溶性纖維(Insoluble Fiber)可以幫助腸道蠕動及排泄，麥麩(All Bran)含量最多；水溶性纖維(Soluble Fiber)有助降低血液膽固醇，燕麥及大麥含量不少。想降膽固醇的人，建議在早餐穀麥攝取1.5克水溶性纖維，即一日所需3克的一半。如何才算高纖，陳勁芝教路，「纖維」達2.5至5克的就是含豐富纖維質，5克以上的則屬高纖。

另外緊記「穀類早餐」的總脂肪以不多於3克，飽和脂肪則絕不多過1克為佳。

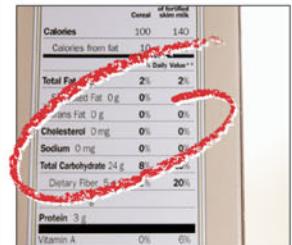


### 4 少糖分控制熱量

生產商為了增添美味為「穀類早餐」加入蔗糖、黃糖、蜂蜜、麥芽糖、粟米糖醬或乾果，不小心選擇會容易致肥！

陳勁芝強調，「穀類早餐」宜揀選糖分含量少於10克，低於5克的就更健康，以添加乾果的為最好。熱量要在200卡路里以下，要控制體重或糖尿病者，就更加需要注意。

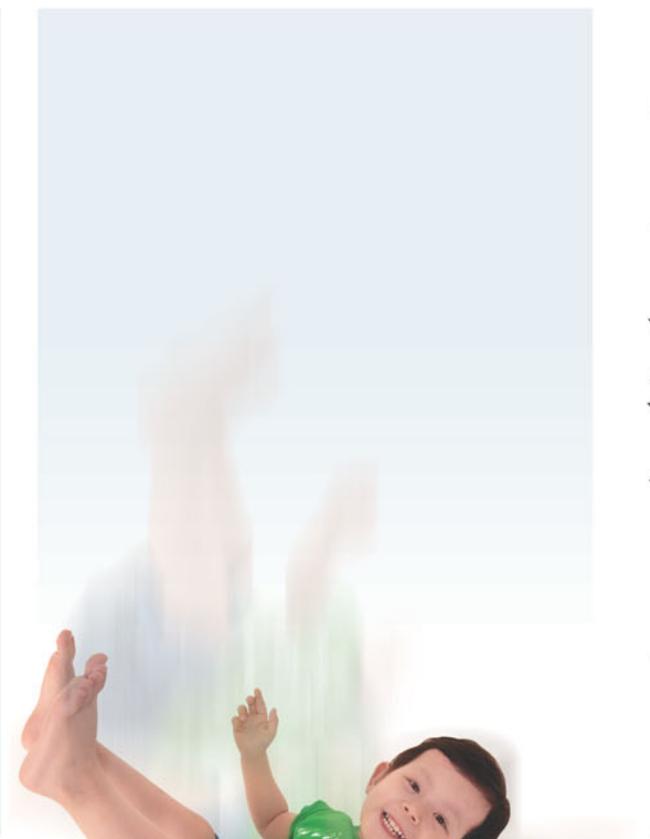
「份量」亦要注意，因「穀類早餐」形狀不一樣，同是一碗份量，但密度高呈碎屑或粉狀的淨重(net weight)，就較呈脹卜形狀的為高，熱量當然相對遞增，容易令血糖快升。加上各款「穀類早餐」的「每份含量」不同，有的以四分三杯計，有的以半碗計，所以計算時應以「食用份量」為準。



### 5 低鈉降血壓

「穀類早餐」屬於經處理食物，很多時會含一定鈉質。持續吸收過高鈉質，血壓嚴重受影響。

陳勁芝表示，每份「穀類早餐」的鈉質最好少於200毫克，而少於140毫克則屬低鈉。■



# 精明揀 穀類早餐

- 要吃健康早餐，
- 很多人都想起「穀類早餐」，高纖又多維他命。
- 但市面上有幾百種「穀類早餐」，某些隱藏着高糖分、高熱量和高鈉質的健康陷阱。
- 今期就由營養師陳勁芝，教大家精挑細選出真正健康的「穀類早餐」。

### 1 全穀物最有營

「穀物」是穀類早餐的主角，寫明由「全穀物」、「Whole Grain」、「All-Bran」、「Whole Oat」或「Whole Wheat」製造的，才算是最健康。陳勁芝解釋，全穀物是指由原粒穀麥來製造，而非只取其碎屑或中央部分，營養當然最全面。

一粒穀物結構有四，一是含豐富礦物質及纖維的外殼，二是含水溶性及非水溶性纖維及提供熱量的穀麩，三是含維他命E及抗氧化作用的胚芽，四是胚乳，即中央部分，主要提供碳水化合物，原粒進食才能吸盡精華。」



### 2 25%營養已足夠



經過壓扁或刨碎製作後，營養當然有所流失，所以一般的「穀類早餐」都會加回營養。這叫「補充(Enrich)」營養，即補充流失的營養，多數是維他命B1、B2、B3、鐵或鈣。此外，它們亦會被加入穀麥本身沒有的營養，或將已有的營養素份量再添加，這叫「添加(Fortify)」，即不但補充流失的，還會額外添加原本沒有的，例如奧米加三脂肪酸，或額外添加Vit B1。

營養愈多是否愈好？陳勁芝說非也，因為我們每日會進食不同食物，各有營養，所以在「穀類早餐」中所吸收的營養，達25%已不錯。



陳勁芝營養師簡介

養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師、前香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。