



間有陽光

14°C-19°C



Web



Pdf電子報

報料熱線

9729 8297

newstakung@takungpao.com.hk

繞道迎首個上班日
五大注意位曝光

A2

通宵困北海道雪山
兩港男死裏逃生

A3



香港的男性2人

國足反勝泰國 勇闖亞洲盃8強



A6

賀年食品大檢測 日嘗百克糖油爆燈
糖藕最易肥 小春卷最「傷心」

賀年食品健康排名 (每百克)

1 合桃

糖 分：8.75克
油 分：68.2克
鹽 分：281毫克
相等於：1.5茶匙糖+13.5茶匙油

熱量排名：1

急步行消耗所有熱量需時185分鐘*

雖然多油分，但屬好的脂肪酸，有助保護心血管健康



2 紅瓜子

糖 分：0克
油 分：3.86克
鹽 分：62毫克
相等於：0茶匙糖+1茶匙油

熱量排名：9

急步行消耗所有熱量需時10分鐘

紅瓜子較黑瓜子健康，因較少油及較少鹽



3 黑瓜子

糖 分：0克
油 分：7.21克
鹽 分：105毫克
相等於：0茶匙糖+1.5茶匙油

熱量排名：8

急步行消耗所有熱量需時18分鐘



4 開心果

糖 分：5.8克 鹽 分：485毫克
油 分：48.7克 相等於：1茶匙糖+9.5茶匙油

熱量排名：4

急步行消耗所有熱量需時131分鐘



5 腰果

糖 分：3.9克 鹽 分：405毫克
油 分：32.8克 相等於：1茶匙糖+6.5茶匙油

熱量排名：5

急步行消耗所有熱量需時90分鐘



9 糖蓮藕

糖 分：57.2克
油 分：1.5克
鹽 分：12毫克
相等於：11.5茶匙糖+0.5茶匙油

熱量排名：6

急步行消耗所有熱量需時69分鐘

最高糖，而且是添加糖，易增加體重，需要控制體重和血糖的人士，更不宜多吃



8 小春卷

糖 分：20.4克
油 分：62.5克
鹽 分：111毫克
相等於：4茶匙糖+12.5茶匙油

熱量排名：2

急步行消耗所有熱量需時184分鐘

熱量雖與合桃差不多，但主要含飽和脂肪甚至反式脂肪，容易增加壞膽固醇LDL



7 軟糖

糖 分：48.7克
油 分：0.71克
鹽 分：32毫克
相等於：9.5茶匙糖+0.5茶匙油

熱量排名：7

急步行消耗所有熱量需時33分鐘



6 花生糖

糖 分：36.2克 鹽 分：72毫克
油 分：53.8克 相等於：7.5茶匙糖+10.5茶匙油

熱量排名：3

急步行消耗所有熱量需時180分鐘



5 腰果

糖 分：3.9克 鹽 分：405毫克
油 分：32.8克 相等於：1茶匙糖+6.5茶匙油

熱量排名：5

急步行消耗所有熱量需時90分鐘



*急步行定義為約每小時6公里(以60公斤體重的人計算，僅作參考)
資料來源：浸會大學生物系研究員梁浩文及註冊營養師李杏榆

濃茶檸水消滯有根據



▲註冊營養師李杏榆指出，茶含有丹寧酸及咖啡因，可刺激胃酸分泌，加速分解食物「解膩」

大時大節，大人小朋友都容易「食滯」，坊間稱喝濃茶或檸檬水可以消滯，是否可信？註冊營養師李杏榆指出，進食過量高脂肪食物，胃部未能及時消化脂肪，便會出現飽滯情況。茶含有丹寧酸及咖啡因，可刺激胃酸分泌，加快食物分解過程，的確可以解膩。惟飲用過量則會影響鐵質吸收及影響睡眠質素，故此貧血及失眠人士不宜經常飲用，晚上亦不宜喝濃茶。

控制體重宜「七成飽」

至於檸檬水，酸性能刺激胃酸分泌和腸胃蠕動，水亦能促進新陳代謝，同樣有助消滯。進食奇異果、菠蘿等較酸水果亦能幫助消化，因為此類水果含有豐富分解蛋白質的酵素，可減輕飽滯感覺，但分量以一個拳頭大小為準。至於

控制體重，重要的還是每餐「七成飽」。浸會大學生物系研究員梁浩文稱，賀年食品添加大量糖及鹽，或採取油炸方式製作，其中一個目的是可以防腐，延長食用限期。「細菌嘅高糖或高鹽嘅環境下無法生存，所以唔使放入雪櫃都可以放得耐。不過，一旦空氣潮濕，細菌就會再次依附上面，有機會令食物變壞。」



▲浸大生物系研究員梁浩文指出，小春卷油、鹽、糖指數均偏高，由於「細細條唔太覺」，容易愈食愈多