

A.紫山藥黑米仁
成分：青仁黑豆、黑麥、黑野米、黑芝麻……

進食份量：38克
熱量：83卡路里 **最低卡**
總脂肪：3克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：10.2克
鈣質：400毫克 **高鈣**
鐵質：1.3毫克
膳食纖維：9.6克 **最高纖**



B.蓮子燕麥薏仁漿
成分：燕麥、薏仁、綠豆、蓮子……

進食份量：38克
熱量：143卡路里
總脂肪：0.68克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：29.6克
鈣質：46毫克
鐵質：0.9毫克
膳食纖維：6.6克

C.黑豆抹茶
成分：青仁黑豆、薏仁、黑米、日本綠茶粉……

進食份量：30克
熱量：130卡路里
總脂肪：3.45克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：21克
鈣質：36毫克
鐵質：3.1毫克 **高鐵**
膳食纖維：6.6克



D.大豆蛋白燕麥早餐
成分：大豆蛋白精華、大豆卵磷脂、大豆纖維……

進食份量：40克
熱量：184卡路里 **較高卡**
總脂肪：7.2克 **較高脂**
飽和脂肪：1.2克
碳水化合物：19.2克
鈣質：37毫克
鐵質：不詳
膳食纖維：7.2克



E.黑豆高纖燕麥早餐
成分：優質黑豆、大豆卵磷脂、大豆纖維……

進食份量：43克
熱量：159.5卡路里
總脂肪：5.4克
飽和脂肪：1.2克
碳水化合物：18.7克
鈣質：24毫克
鐵質：不詳
膳食纖維：6.3克



G.客家擂茶
成分：黑豆、黑麥、燕麥、小麥胚芽……

進食份量：35克
熱量：98卡路里
總脂肪：3.1克
飽和脂肪：1.2克
碳水化合物：13.3克
鈣質：420毫克 **高鈣**
鐵質：1.3毫克
膳食纖維：8.8克 **高纖**



H.山藥五穀粥
成分：糙米、薏仁、黑野米、紅米……

進食份量：35克
熱量：141卡路里
總脂肪：2.7克
飽和脂肪：0.7克
碳水化合物：25.6克
鈣質：43毫克
鐵質：0.8毫克
膳食纖維：5.7克

I.黑芝麻糊
成分：黑芝麻、黑豆、糙米、薏仁……

進食份量：30克
熱量：143卡路里
總脂肪：6.8克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：18克
鈣質：72毫克
鐵質：2.1毫克
膳食纖維：4.7克



穀物、豆類、種籽皆高纖

足夠纖維量對健康重要，我們應養成每日兩份水果三份蔬菜，並加入全麥穀類。然而仍有很多未能達標。近年市面上出現不少標榜高纖的食品，到底是否真正高纖，我們應如何選擇？

陳勁芝說，市面上有一些高纖沖劑，用不同穀物磨成粉末而成，成分通常包含乾豆類、種籽、棗、果仁及全穀米等，這些原材料都含豐富纖維質。

「由於這些穀類及種籽都是連殼磨成粉，當中的營養包括纖維都完全保留，故纖維量不會低。作為早餐或下午茶小吃，都是一個不錯的選擇。」

至於如何選擇，謹記以下六規條。



1. 150卡路里為限

每食用份量提供的熱量，應在150卡路里以下。陳勁芝解釋，如果當早餐，一杯高纖飲品加一些穀麥類、多士、三文治或生果，以不超過500卡路里為限，故飲品卡路里不宜過高，應相等於一杯橙汁或一杯脫脂奶的熱量。如當作下午茶，以每份小吃應在100至200卡路里內，高纖飲品不應超過150卡路里。

2. 成分以穀豆為首

產品成分表以含量最多的排第一，含量其次的排第二，如此類推，成分表排第三以後的含量極少，故選購時應以首三位為主，全穀、豆類都是較佳的材料，而糖分排得愈後愈好，代表含量愈低。

3. 5克纖維素

纖維含量要夠高，以每人每日需要25克纖維質計算，每杯能提供5克纖維素，相等於每日所需的20%，就算是高纖維素飲品。纖維愈高，一般愈飽肚。

4. 含鐵、高鈣更着數

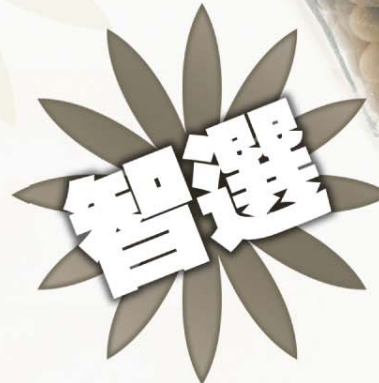
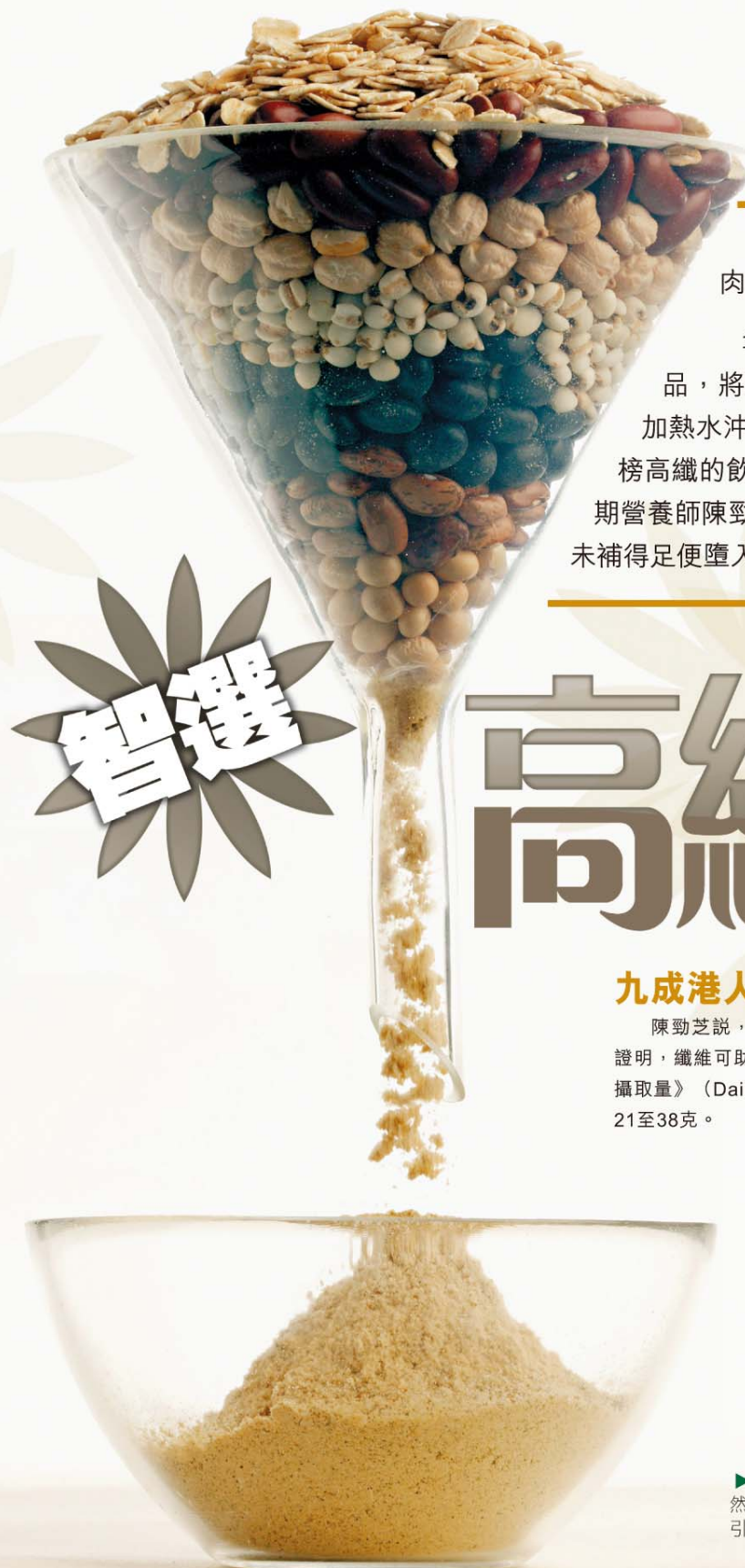
不少高纖飲品都添加營養素如礦物質及維他命，如飲品能提供每日所需的20%鈣質，即200毫克，可以當一份高鈣飲品。鐵質如達1.8毫克，則可提供10%鐵質所需，有助改善缺鐵性貧血。

5. 20克碳水化合物

要留意碳水化合物含量會否太高。如當它是小吃，碳水化合物含量應在20克以內。

6. 脂肪含量不宜高

陳勁芝建議每杯總脂肪含量不應超過3克，飽和脂肪不能多於1克，更不應含反式脂肪。在成分上則應留意產品有否採用植脂粉末、植物奶精、椰油或棕櫚油等高飽和脂肪材料。



高纖飲品

都市人飲食習慣少菜多肉，外出用膳普遍纖維量不足。

幸好有食物生產商研製高纖飲品，將豆類、種籽、穀物磨成粉，再加熱水沖調，方便食肉獸補充。然而標榜高纖的飲品，纖維及營養含量參差，今期營養師陳勁芝教大家精明選擇，以免纖維未補得足便墮入高卡高脂陷阱！



美國註冊營養師 陳勁芝

九成港人纖維攝取量不足

陳勁芝說，纖維有飽肚作用，平衡血糖，亦可幫助腸道蠕動，防止便秘。研究亦證明，纖維可助減低癌症風險，心臟病風險，以及降膽固醇等。所以美國《日常參考攝取量》(Daily Reference Intake, DRI)建議一般成年人每日攝取的纖維量大約是21至38克。

以一名成年人每日2,000卡路里餐單計算，當中應有25克纖維量。然而香港理工大學〇七年調查就發現，90.8%香港人每日攝取的食用纖維量不足，超過50%更低於建議量的一半。56%受訪者認為自己每日攝取足夠食用纖維，但計算他們每日的食用纖維量，只有9.2%達到建議的標準。

► 蔬果和穀物含豐富纖維，然而香港人普遍少吃蔬果，引致纖維量不足。

