

代替牛油助減肥

既然牛油果營養優質，我們應如何進食呢？

陳勁芝教路，如果是減肥中人士，可以將牛油果代替日常脂肪來源，例如取代牛油用來搽麵包，或用來做沙律。

「將牛油果壓成醬用來代替牛油搽麵包，可以大大減低脂肪吸收量，舉例說，一湯匙牛油有102卡路里，7.3克飽和脂肪，但一湯匙牛油果醬，只有25卡路里，0.3克飽和脂肪，而且不含膽固醇，吃進肚內當然比牛油健康得多。」

另外亦可以牛油果取代芝士，用來做三文治餡料，又或切粒加入沙律，都是滋味又有營養的造法。

不同國家人士有不同牛油果食譜，例如菲律賓人喜以牛油果加糖加奶做奶昔，巴西人會將牛油果加入雪糕，墨西哥人喜歡用來做牛油果醬。大家可以根據個人喜好，將牛油果變成日常美食。

▶ 用牛油果代替牛油搽麵包，脂肪和熱量大減。



熱量高過蘋果、橙

牛油果 (avocado) 又稱為牛油梨 (butter pear)、鱷魚梨 (alligator pear)，原產於加勒比、墨西哥、南美及中美洲地區。它雖然含較高熱量，半個牛油果達160卡路里，相對一個中型蘋果 (95卡路里) 及一個中型橙 (69卡路里) 還要高，吃它好像不划算。然而，當你看清它的營養成分後，你會發現這160卡路里是值得的。

靚脂肪助降膽、改善新陳代謝

人人聽到含高脂肪及卡路里的牛油果都說肥死人，少吃為妙。事實上，牛油果所含的脂肪屬「靚脂肪」，有降膽固醇之效，纖維含量又高，適當地將它納入日常餐單中，有助降血脂及降膽固醇。今期營養師陳勁芝就為大家詳細解構，為牛油果平反！

份量：100克 (半個)
熱量：160卡路里
碳水化合物：8.5克
蛋白質：2克
總脂肪：14.7克
單元不飽和脂肪酸：9.8克
多元不飽和脂肪酸：1.8克
飽和脂肪：2.1克

陳勁芝指出，屬生果類別的牛油果，當中含73%水分。它的熱量，主要來自脂肪，「半個牛油果重100克，總脂肪含量有14.7克，以每克脂肪提供9卡路里計算，單是脂肪量已為我們提供132卡路里。不過要注意的是，它提供的大部分是單元不飽和脂肪酸，達9.8克，多元不飽和脂肪酸則有1.8克，飽和脂肪只有2.1克。」陳勁芝說。

進食單元不飽和脂肪酸有助降低血液內膽固醇含量，保護心血管；而不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸的比例愈高，愈有助改善新陳代謝。「橄欖油的不飽和脂肪與飽和脂肪比例是4：1，牛油果是5.5：1，核桃是8：1，如代替飲食中的飽和脂肪，三者均有助改善新陳代謝。」陳勁芝說。

▶ 牛油果油含大量不飽和脂肪酸，是沙律油的好選擇。



營養夠全面

牛油果是一種飽肚生果，每半個提供8.5克碳水化合物，6.7克纖維，相比一般蔬菜或生果每份只含3克纖維，它算是高纖維生果。纖維有飽肚感，幫助腸臟蠕動及穩定血糖。我們每日需要25克纖維，半個牛油果便可提供每日所需27%！

另外半個牛油果含485毫克鉀質，屬高鉀生果。葉酸則有81毫克，等於我們每日需要400毫克的五分之一。它亦含維他命C，每半個達10毫克，相等於每日所需的10%。

牛油果亦含植物固醇，半個牛油果有76毫克植物固醇，研究已證實我們每日進食兩克植物固醇能幫助降低壞膽固醇。

另外它又含保護視膜網及晶體的「葉黃素」(Lutein) 及玉米黃素 (Zeaxanthin)，半個含271微克，份量等同紅蘿蔔。

牛油果營養非常全面，將它納入日常餐單中，對身體有很多益處。

▶ 牛油果含鉀質、葉酸、植物固醇、維他命C、營養非常全面！

為牛油果平反

	牛油果	含鹽牛油	車打芝士	含鹽蛋黃醬
份量	1湯匙*	1湯匙	1片	1湯匙
卡路里	25	102	57	54.5
總脂肪 (克)	2.3	11.5	4.7	4.7
飽和脂肪 (克)	0.3	7.3	3	0.7
膽固醇 (毫克)	0	30.5	15	3.5
鈉質 (毫克)	1	82	88	99.5

*1湯匙等於1/5個牛油果