

速食有法

「一個即食麵約含50至60克碳水化合物，與一碗白飯相若，但因經油炸處理，含約20克脂肪，熱量是白飯的兩倍；如果一餐吃兩個麵，即吃了近1,000卡路里！」營養師余思行說。同時這餐只有碳水化合物及少量蛋白質，欠缺蔬菜以提供纖維、維他命及礦物質，不是均衡之選。

不過她明白有部分人士的確愛吃即食麵，只要吃得有法，即食麵也可以間中作為主食，只要吃時符合以下健康規則：

- 1 選非油炸類：經油炸的即食麵含不少飽和脂肪，當中包含棕櫚油，多吃會增加血液內的壞膽固醇含量，故最好選非油炸的。脂肪含量少於5克（即1茶匙）屬健康之選。
- 2 每包即食麵平均含鈉量高達2,000毫克，是我們每日最高攝取量的七成以上！鈉質主要來自味粉包，所以余思行建議只下半包味粉，以減低鈉質攝取量，而且避免飲用味精湯。
- 3 包裝內經常附有一小包油作調味，可避免或減少使用。
- 4 加入蛋白質如雞蛋、瘦肉、白魚蛋等及蔬菜以達至營養均衡。
- 5 可選較低卡健康的即食米粉、烏冬、米線、通粉代替即食麵，每包一般只含有約200至300卡路里，相等於一碗白飯。
- 6 杯麵、碗麵熱捧者，宜選份量較少的杯麵，一般熱量為300卡路里；如選碗麵，大多接近500卡路里，或多選擇米粉及不經油炸麵食。
- 7 如果營養標籤上註明纖維含量，盡量選擇含較高纖維產品。☺



英國註冊營養師 余思行

香港人大多工作繁忙，加上都市人的速食文化，一碗方便快捷的即食麵成為大眾醫肚之選。不過即食麵經油炸處理，味粉又含超高鈉質，為快速醫肚卻吃下不健康物質，豈非得不償失？

其實即食麵非十惡不赦，而市面亦有不少速食選擇，今期營養師就教大家如何選擇及速食健康之法！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

即食粉麵通營養大格鬥

出前一丁通心寶 (豬骨濃湯味)
份量：45克 (半包)
熱量：161卡路里
總脂肪：2克
纖維：沒有註明
鈉質：834毫克



最低卡

壽桃牌鮑魚麵 (橄欖油醬包)
份量：50克
熱量：233卡路里
總脂肪：4.7克
纖維：0.6克
鈉質：1,218毫克



出前一丁雞肉米粉
份量：65克
熱量：233卡路里
總脂肪：3.7克
纖維：沒有註明
鈉質：1,626毫克



福字上湯米粉
份量：65克
熱量：240卡路里
總脂肪：3.5克
纖維：0克
鈉質：1,620毫克



壽桃牌QQ粉絲 (鮑魚雞湯味)
份量：70克
熱量：258卡路里
總脂肪：9.6克
纖維：3.7克
鈉質：3,160毫克



最高鈉

公仔米粉 (原味)
份量：70克
熱量：260卡路里
總脂肪：4.7克
纖維：沒有註明
鈉質：1,159毫克



家樂牌快意粉 (忌廉蘑菇味)
份量：73克
熱量：260卡路里
總脂肪：2.6克
纖維：2.2克
鈉質：631毫克



超力過橋米線 (牛肉味)
份量：75克
熱量：262卡路里
總脂肪：3.5克
纖維：沒有註明
鈉質：1,726毫克



壽桃牌生麵皇 (鮑魚味粗麵)
份量：70克
熱量：263卡路里
總脂肪：4.9克
纖維：6.2克
鈉質：1,580毫克



高纖

出前一丁中華生麵
份量：79克
熱量：274卡路里
總脂肪：4.6克
纖維：2.6克
鈉質：2,322毫克



壽桃牌生麵皇 (鮮蝦雲吞味)
份量：75克
熱量：263卡路里
總脂肪：2.6克
纖維：7克
鈉質：2,097毫克



高纖

金太陽烏冬
份量：200克
熱量：280卡路里
總脂肪：1克
纖維：6克
鈉質：240毫克 (沒有味粉包)



高纖

壽桃牌排骨味湯河
份量：75克
熱量：280卡路里
總脂肪：4.8克
纖維：0.03克
鈉質：1,672毫克



出前一丁米線 (XO醬鮑魚味)
份量：90克
熱量：299卡路里
總脂肪：5克
纖維：沒有註明
鈉質：2,074毫克



出前一丁海鮮味杯麵
份量：72克
熱量：294卡路里
總脂肪：9.1克
纖維：沒有註明
鈉質：1,554毫克



農心特辣香菇麵
份量：72克
熱量：309卡路里
總脂肪：10.9克
纖維：沒有註明
鈉質：1,829毫克



超力燒烏冬
份量：210克
熱量：317卡路里
總脂肪：4克
纖維：5克
鈉質：1,386毫克



福字日式烏冬
份量：200克
熱量：319卡路里
總脂肪：4.8克
纖維：3.7克
鈉質：249毫克 (沒有味粉包)



合味道雜錦味杯麵
份量：75克
熱量：353卡路里
總脂肪：16.5克
纖維：沒有註明
鈉質：2,017毫克



福字上湯伊麵
份量：90克
熱量：410卡路里
總脂肪：17克
纖維：2克
鈉質：1,730毫克



新意派 (芝士煙肉味)
份量：94克
熱量：421卡路里
總脂肪：17.7克
纖維：沒有註明
鈉質：985毫克



出前一丁麻油麵
份量：100克
熱量：480卡路里
總脂肪：22克
纖維：2克
鈉質：1,940毫克



公仔碗麵 (沙嗲牛肉)
份量：120克
熱量：547卡路里
總脂肪：26克
纖維：沒有註明
鈉質：2,640毫克



最高脂

最高卡