

以下是周明欣為大家提供的選擇貼士：

**2** 部分包裝麵包並無註明每片淨重，消費者需要量重每片麵包後再計算，較為不便。故購買時，選註有每食用份量（每個/每片）營養數據，較為方便。而一般沒有註明每片淨重的方包，大約重40-55克，大家可作參考。

| 每食用份量                 | Per Serving / 每食用份量 | Per 100g / 每100克 |
|-----------------------|---------------------|------------------|
| Energy / 能量           | 124kcal / 千卡        | 247kcal / 千卡     |
| Protein / 蛋白質         | 5.3g / 克            | 10.5g / 克        |
| Total fat / 總脂肪       | 1.7g / 克            | 3.3g / 克         |
| Saturated fat / 飽和脂肪  | 0.4g / 克            | 0.7g / 克         |
| Trans fat / 反式脂肪      | 0g / 克              | 0g / 克           |
| Carbohydrates / 碳水化合物 | 21.5g / 克           | 43.0g / 克        |
| Dietary fibre / 膳食纖維  | 1.5g / 克            | 3.0g / 克         |
| Sugars / 糖            | 0.8g / 克            | 1.5g / 克         |
| Sodium / 鈉            | 185mg / 毫克          | 369mg / 毫克       |
| Cholesterol / 膽固醇     | 0mg / 毫克            | 0mg / 毫克         |

這包註明每100克及每食用份量的營養資料，方便消費者選擇。

**1** 預先包裝的麵包都有營養標籤。現時營養數據分每100克及/或每進食份量。部分麵包只有每100克的營養數據，故我們購買時需要自行計算，例如該包麵包淨重是160克，每包有四片，即每片重量為40克，我們只需將每100克的營養數據乘以0.4，便能得知每片麵包的營養。

**3** 纖維可幫助腸道蠕動及延長麵包消化及吸收時間，故應多選全麥包和穀物包等。每人每日建議攝取25克-35克纖維。若要比較多過一種高纖維麵包時，大家可以用同一份量作出比較。如麵包A每100克含6克纖維，而麵包B每100克含3克纖維，大家應選麵包A以攝取較多纖維。

**4** 由於纖維不被人體吸收，故糖尿病人計算可獲得碳水化合物量時，應將總碳水化合物量減去纖維量，便能知道自己實際吸收了多少克碳水化合物。圖



| 麵包營養表                | 份量(片) | 熱量(卡路里) | 脂肪(克) | 蛋白質(克) | 碳水化合物(克) | 纖維(克) | 膽固醇(毫克) |
|----------------------|-------|---------|-------|--------|----------|-------|---------|
| 1 聖安娜特級方包            | 2     | 214     | 4.3   | 7.6    | 36.4     | 1.8   | /       |
| 2 聖安娜黑芝蔴山形方包         | 2     | 280     | 8.5   | 8.8    | 42       | 1.9   | /       |
| 3 Roman Meal 12精選軟麥包 | 2     | 245     | 4.7   | 8.8    | 40.8     | /     | /       |
| 4 美心排包至尊             | 2     | 177.6   | 6.3   | 5.5    | 24.7     | /     | /       |
| 5 美心高級麥包             | 2     | 223     | 5.3   | 8      | 36       | /     | /       |
| 6 美心高級方包             | 2     | 217     | 4.2   | 7.9    | 36.9     | /     | /       |
| 7 生命麵包               | 2     | 170     | 2.4   | 5      | 29       | 1     | /       |



麵包可說是繁忙都市人的最方便食物，朝早一份三文治或牛油麵包，下午一份多士搽果醬，一分鐘即食，比即食麵更方便！

不過有人擔心因為麵包太方便，容易過量吃肥人。其實現時超市或連鎖麵包店的預先包裝麵包，已全部印有營養標籤，大家只要根據個人需要選擇及進食，就不怕肥胖！

今期營養師就教大家閱讀營養標籤揀麵包！

撰文：陳旭英 攝影：張文毅 設計：黃琪琪

**營** 營養師周明欣說，麵包的主要成分是麵粉、水、鹽及酵母，含豐富碳水化合物及低脂肪，能為身體快速提供熱量，吃後很快有飽肚感。

「白麵包由精製的小麥麵粉製成，當中的米糠和胚芽都被清除，故營養價值較低；全麥麵包以全麥麵粉製成，保留了米糠和胚芽，營養素更多，包括多種維他命B、維他命E、鐵質、鎂質等都較高，同時含較高纖維，故進食全麥麵包較有益。」

麵包亦因添加不同成分變化出不同口味，其營養成分亦有不同。如牛油雞蛋麵包由於添加牛油及雞蛋，故飽和脂肪和膽固醇量不低；五穀果仁乾果麵包由於加入穀物果仁及乾果，故其纖維及抗氧化含量較高。

添加較多材料製成的麵包，其熱量亦相對較高。不過周明欣指出，熱量高的麵包不一定比熱量低的不健康，主要還是看成分及營養標籤。

每兩片麵包為大家提供40-50克碳水化合物，大約等於大半至一碗飯。進食份量因應個人需要而定。

「大家之所以誤以為吃麵包容易肥，只是因為它容易咀嚼，很快吃完，有機會吃完一塊又一塊。糖尿病人亦以為麵包快吸收，容易引起血糖波幅，故很多時戒麵包。」

周明欣說，只要懂得控制份量及選擇，麵包也是健康的食物。



| 麵包營養表         | 份量(片) | 熱量(卡路里) | 脂肪(克) | 蛋白質(克) | 碳水化合物(克) | 纖維(克) | 膽固醇(毫克) | 鈣質(毫克) |
|---------------|-------|---------|-------|--------|----------|-------|---------|--------|
| 8 嘉頓高纖維質生命麥包  | 2     | 160     | 2.5   | 5      | 28       | 2     | /       | /      |
| 9 嘉頓高蛋白質生命麵包  | 2     | 170     | 2.5   | 6      | 28       | 1     | /       | /      |
| 10 嘉頓威糖雞蛋生命麵包 | 2     | 180     | 2.5   | 5      | 32       | 1     | 20      | /      |
| 11 山崎全麥方包     | 2     | 243.2   | 3.2   | 10     | 47.2     | 3.6   | /       | /      |
| 12 山崎高鈣方包     | 2     | 244     | 4.4   | 9.3    | 44.6     | 2.8   | /       | 270    |
| 13 嘉頓切皮三文治方包  | 2     | 150     | 1.5   | 5      | 27       | 1     | /       | /      |
| 14 嘉頓切皮三文治方麥包 | 2     | 160     | 2.5   | 5      | 28       | 3     | /       | /      |

# 麵包好拍檔營養表

|            | 蛋白質(克) | 脂肪(克) | 碳水化合物(克) | 熱量(卡路里) |
|------------|--------|-------|----------|---------|
| 火腿1片       | 4.6    | 2.4   | 1        | 46      |
| 芝士1片       | 7.9    | 1.4   | 1        | 48      |
| 午餐肉1片      | 2.6    | 6.3   | 0.4      | 70      |
| 炒蛋1隻       | 6.3    | 6.8   | 0.4      | 90      |
| 烩蛋1隻       | 6.2    | 4.7   | 0.4      | 69      |
| 牛油1茶匙 (5克) | /      | 3.3   | /        | 29      |
| 果醬1茶匙 (5克) | /      | /     | 3.4      | 14      |



|            | 份量(片) | 熱量(卡路里) | 脂肪(克) | 蛋白質(克) | 碳水化合物(克) | 纖維(克) | 膽固醇(毫克) |
|------------|-------|---------|-------|--------|----------|-------|---------|
| 15 嘉頓全麥包   | 2     | 180     | 2     | 8      | 30       | 3     | /       |
| 16 嘉頓純麥包   | 2     | 160     | 1     | 6      | 34       | 4     | /       |
| 17 嘉頓方麥包   | 2     | 260     | 4     | 8      | 46       | 4     | /       |
| 18 嘉頓精選穀麥包 | 2     | 240     | 3     | 10     | 44       | 4     | /       |
| 19 嘉頓提子包   | 2     | 150     | 3     | 4      | 25       | 1     | 5       |
| 20 嘉頓提子包   | 1個    | 150     | 2.5   | 4      | 26       | 1     | /       |
| 21 嘉頓燕麥餐包  | 1個    | 80      | 1.5   | 3      | 14       | 1     | /       |
| 22 嘉頓甜餐包   | 1個    | 90      | 1     | 3      | 18       | <1    | /       |
| 23 嘉頓牛油軟包  | 1個    | 100     | 2.5   | 3      | 16       | <1    | 15      |
| 24 嘉頓衛星包   | 1個    | 100     | 1.5   | 3      | 18       | <1    | /       |
| 25 嘉頓小餐包   | 1個    | 50      | 0.5   | 2      | 8        | /     | /       |
| 26 嘉頓漢堡包   | 1個    | 170     | 2.5   | 5      | 30       | 1     | /       |
| 27 嘉頓熱狗包   | 1個    | 140     | 2.5   | 4      | 24       | 1     | /       |

