

6 日式午餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)		熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
壽司6件	327	5	天婦羅炸甘菊1件	55	5
叉燒拉麵1碗	674	23	天婦羅炸番薯1件	65	5
天婦羅炸蝦1件	80	5	天婦羅炸茄子1件	50	5
天婦羅炸南瓜1件	35	5	綠茶雪糕1杯	130	7
總計:	1,416	60			

7 炒飯餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
鹹魚雞粒炒飯1碟	1,400	46
凍奶茶1杯	148	5
總計:	1,548	51

炒飯所用油分比炒粉麵多，而且少蛋白質少纖維但高碳水化合物，吃後短時間有血糖大波幅，故盡量少吃。

8 炒粉麵餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
乾炒牛河1碟	970	33
凍奶茶1杯	148	5
總計:	1,118	38

炒粉麵類一定多油，故應二人分享，加一碟菜。

9 燒味飯餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
三寶飯 (燒鴨、油雞和叉燒)	1,450	78
凍咖啡1杯	148	5
總計:	1,598	83

如能少飯、單拼，加一碟菜，便能大大改善。

一般港式咖喱以椰汁配製，飽和脂肪甚高，多醬汁餸類會增加飯量，故應二人分享，再加一碟菜。

10 咖喱餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
咖喱牛腩飯1碟	1,300	50
凍咖啡1杯	148	5
總計:	1,448	5

不要說自己沒有選擇，以為家家餐廳提供的都是爆卡套餐。下期營養師將為大家在同一種類餐廳內，選出合乎健康原則的午餐。

日式食品多澱粉質，故應注意澱粉質量，減少炸物及甜品。

美國註冊營養師陳勤芝

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

小心肥爆午餐

營 養師陳勤芝說，「在健康前提下，每日午餐應該大約為我們提供500-1000卡路里，高而活動量大的男士可以有700-1000卡路里，活動量低女士約500-700卡路里。脂肪應在20克內。最少要有一份蔬菜。」

不過觀乎大家常吃的午餐，逾一千卡路里的佔大多數，組合亦不合乎健康原則。到底我們午餐吃下多少卡路里呢？以下十種最受歡迎午餐選擇，有幾多種是你愛吃又常吃呢？當你吃得滋味時，知否吞下幾多卡路里及脂肪呢？

上班族每周五日在外用午餐，在高脂高糖食物滋養下，極容易養出肥肚豐腰。事實上，不少大家熱愛的午餐選擇含大量飽和脂肪，熱量亦超標，今期營養師就為大家別出十大受歡迎肥爆午餐，看看這些你和我的最愛，為我們帶來多少脂肪？

多為高脂肪選擇，如能選健怡汽水及減去薯條就較佳。

一般炸物的脂肪含量高，或有機會含反式脂肪，故盡量少吃。

粥品一般低脂，但粥店是全澱粉質食肆，大部分食物升糖指數高，對血糖影響很大，故應加一碟菜。

一般中式點心選擇多，隨時會點很多，容易過量；建議點心餐應維持在3-5件，1個包及一碟菜，半碗飯/麵。

焗飯多醬汁、炒飯底，故脂肪含量極高，宜二人分享，加一碟菜。

1 漢堡包餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
巨無霸1個	500	24
中薯條1包	350	16
12安士可樂1杯	100	-
麥樂雞6件	320	20
總計:	1,270	60

2 炸雞餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
雞胸1件	510	33
雞腿1件	150	10
薯蓉1杯	120	4
葡撻1件	180	11
12安士可樂1杯	100	-
總計:	1,060	58

3 粥餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
皮蛋瘦肉粥1碗	260	12
豉油皇炒麵1碟	680	21
油炸鬼1仔	517	39.6
總計:	1,457	72.6

4 焗飯

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
焗豬扒飯1碟	1,300	60
凍奶茶一杯	148	56
總計:	1,548	51

5 中式點心餐

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)		熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
蝦餃1隻	48	2.1	鳳爪1隻	63	4.3
燒賣1件	58	3.8	福建炒飯1碗	470	15
珍珠雞1件	210	7	紅豆沙1碗	240	-
叉燒包1個	130	3.7	總計:	1,219	35.9