



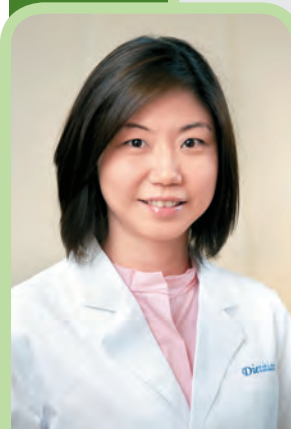
廣東人喜歡早餐吃粥，更喜歡配上油炸鬼或炒麵等食物，享受一下傳統早餐。

看似清淡，病人也宜吃的粥品，卡路里陷阱原來四伏！配上其他食物，一頓早餐的卡路里分鐘已經過千！聽聽營養師的建議，選擇健康粥品吧。

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

卡路里陷阱

小心粥品



養和醫院營養師 柳慧欣

認識粥品營養

政府的風險評估研究中，有一項有關本地粥粉麵飯的營養素研究。研究中共抽取了五個粥品樣本，當中每碗平均熱量為二百六十千卡，較飯及粉麵低，但脂肪總量達百分之三十八，其中有百分之七點七為飽和脂肪。「食物的飽和脂肪應在百分之十以內，雖然粥品的飽和脂肪沒有超標，但我們建議飲食中的脂肪總含量不應超過三十。」養和醫院營養師柳慧欣說。

碳水化合物方面，粥的含量為百分之四十一，但一般營養師建議應為百分之五十至六十；而百分之二十一蛋白質的則達標。加上粥品內含較少蔬菜，所以膳食纖維都會較低，每個樣本只有一點四克。另外亦含糖、鈣及鈉，分別為零點九四克、四十五毫克及一千一百毫克。



◀粥品的卡路里雖比飯和粉麵低，但脂肪不少。

食粥真的等於清淡？

以為食粥清淡不易肥？其實事與願違。「粥品的其中一項壞處，就是不飽肚但脂肪高。因為粥品纖維少較難提供飽肚感，然後很快就要再次進食，結果就吃得更多。」柳慧欣說。加上不少人吃粥時都愛配搭不同食物以增加飽肚感，例如多吃半個糰或一細碟豉油皇炒麵，結果令澱粉質大大增加，熱量就倍增。「一個小碟的豉油皇炒麵加上一碗皮蛋瘦肉粥，可以達七百多千卡。而粥品含一千一百毫克鈉，是每天所需的一半，所以同時配上其他食物的話，鈉攝取量就超標了。」她提醒。

粥品所含脂肪除了比建議份量多之餘，升糖指數（GI）高也是其中壞處之一。GI高會令人的血糖在短時間內升高，刺激胰島素分泌以控制血糖，所以當餐若只吃一碗粥，血糖波幅就大起大落，糖尿病病人要少吃為妙。

粥品類食物	熱量(千卡)	脂肪(克)
豉油皇炒麵1碟	680	21
牛蒡酥1件	522	21.2
油炸鬼1仔	517	39.6
鹹肉糰1件	455	17
及第粥1碗	310	14
艇仔粥1碗	300	14
柴魚花生粥1碗	300	15
皮蛋瘦肉粥1碗	260	12
白粥1碗	140	3.1

*每碗重量為四百五十至五百克，大約一個半飯碗。



長期吃粥 營養不良

雖說吃粥結果可能更肥膩，但如果因為單單吃粥，又可能導致長者或病人營養不良。「一餐單吃粥，蛋白質勉強足夠，但如果連晚餐都吃粥，加上不少長者有咀嚼問題而不吃粥內餡料，結果就造成營養不良。」柳慧欣說。另外，她引述北區醫院營養師所做的研究，指住院時間愈長的病人，血液中的蛋白質含量就愈低，原因是長期吃粥，而粥的蛋白質又不足。因此不應一天兩餐單以粥代替。

另外選擇粥品款式都要留心。尿酸高人士選擇粥品時要避免及第粥和豬潤粥等含內臟的款式，因為會令尿酸進一步提高。而魚腩粥的脂肪高，比一般百分之三十八還高。



◀單吃白粥的營養不足，如長者和病人長期依賴它為正餐可能會導致營養不良。

吃得健康有辦法

單吃粥不飽肚，加配其他可口食物卻令熱量驚人，要食得飽肚又健康，柳慧欣就建議大家加配白灼郊外油菜，就可大大改善問題。大家亦可選配較低熱量的粥品及食物，例如皮蛋瘦肉粥加蒸蘿蔔糕及白灼菜等。另外也可選擇豬肉、去皮雞肉或魚片粥，鈉含量相對較少。她又推介可選潮州蠔仔粥，雖然口感不似其他粥綿，但會較飽肚。

如果家有長者希望吃粥，柳慧欣不建議只吃白粥，她提議可把肉打成肉碎加入粥內，可令白粥較美味，營養亦較豐富。☞

最佳選擇

白粥1碗	(140千卡)
碎肉粥1碗	(165千卡)
魚片粥1碗	(234千卡)
鮮牛肉粥1碗	(237千卡)

適量選擇

皮蛋瘦肉粥1碗	(260千卡)
---------	---------

減少選擇

艇仔粥1碗	(300千卡)
柴魚花生粥1碗	(300千卡)
及第粥1碗	(310千卡)



▲不想卡路里超標，吃粥時配蘿蔔糕或油菜都是好選擇。

資料來源：養和醫院《一個人減肥》
美國農業部轄下的營養素資料實驗室
食物安全中心轄下的食物研究化驗所



尿酸高病人應避免進食含有內臟的粥品，以免提高尿酸。