



一日之計在於晨，豐富有營養的早餐能夠提供飽足感，有助加快新陳代謝，不少人在假期的早上，或會選擇享受一份「全日英式早餐」(All-Day Breakfast)，但它含高飽和脂肪、鈉質和卡路里，到底我們可以怎樣健康地進食全日英式早餐？

撰文：文樂軒 設計：張均賢

全日英式早餐

高脂、高卡 健康陷阱

高卡路里、高脂肪

一份傳統的全日英式早餐內，通常有兩塊煙肉、兩條香腸、兩隻煎蛋、兩塊多士、茄汁豆、番茄、蘑菇和「黑布丁」(black pudding)，部分更會加入薯餅。

養和醫院營養師鄭智俐說：「一份全日英式早餐含有約一千四百至一千六百卡路里；一般成年女性建議每日卡路里攝取量約一千五百至一千八百卡路里（平均每餐約五百至六百卡路里）；而男性則約二千至二千四百卡路里（平均每餐約七百至八百卡路里），可見一份全日英式早餐已佔每天卡路里所需攝取量最少七成或以上，容易令當天總熱量超標。」

其次，全日英式早餐內約百分之十五是蛋白質、百分之十五至十八是碳水化合物，其餘約百分之七十是脂肪，當中有近百分之三十是飽和脂肪，有機會造成肥胖及影響心血管健康。」



▲全日英式早餐當中有近百分之三十是飽和脂肪，有機會造成肥胖及影響心血管健康。

此全日英式早餐含

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 1691卡路里 |
| 碳水化合物 | 85.7克 |
| 蛋白質 | 64.2克 |
| 脂肪 | 123.6克 |
| 飽和脂肪 | 30.1克 |
| 膽固醇 | 526.3毫克 |
| 鈉 | 3588毫克 |
| 鉀 | 2005毫克 |
| 纖維 | 3.5克 |
| 糖 | 21.9克 |

▶黑布丁 (black pudding) 由豬血及豬油等內臟製成，其飽和脂肪非常高。



黑布丁 內臟製成

全日英式早餐當中，有一種食物名為「黑布丁」(black pudding)，它由豬血、豬油和燕麥，灌進腸衣製作而成。

鄭智俐指出：「雖然黑布丁含有高蛋白質，但它是用內臟製成，所以其飽和脂肪非常高，若果一份全日英式早餐內包含煙肉、腸仔和黑布丁，整份早餐的飽和脂肪含量已遠超出每日建議攝取量。」

此外，全日英式早餐的鹽分亦相對一般早餐高，一份傳統的全日英式早餐可含高達三千五百毫克鈉質，超過每日建議上限二千四百毫克。」

加工食物增致癌風險

鄭智俐表示，全日英式早餐含有煙肉及腸仔等不同的加工食物，它們不但含有高飽和脂肪，更有機會致癌。

她說：「世界癌症研究基金會指出，每進食一百五十克加工肉類，會增加百分之六十三患上大腸癌的風險；而且在製作全日英式早餐的過程中，有機會需要再次加熱加工食物，令其釋出致癌物質。」

研究顯示，連續兩天進食全日英式早餐，會增加心肌損傷標誌物（Cardiac Biomarkers），而且其高脂肪含量也會影響心臟健康。」

▶全日英式早餐含有煙肉及腸仔等加工食物，含有高飽和脂肪及有機會致癌。



全日英式早餐不宜常吃

如果進食全日英式早餐，當天的卡路里攝取量會較平時高九百至一千卡路里，所以鄭智俐建議一星期不應進食全日英式早餐多於一次，一個月內進食約一至兩次尚可接受。

同時，她建議可以透過「改良」全日英式早餐的餐單，令選擇的食物更為健康。鄭智俐說：「全日英式早餐內的炒蛋和太陽蛋同樣不太健康，我們可以更換成烤或水煮的方式。」

其次，應減少全日英式早餐內的加工食物，包括煙肉和腸仔，可改為素食全日早餐或歐陸式早餐的食物，例如將加工肉轉成牛油果、麥皮、乳酪、水果或沙律，增加纖維攝取。」



◀選吃不含加工肉類的素食全日早餐，相對較健康。

