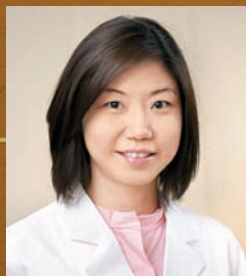


包點

健康陷阱?



養和醫院營養師
柳慧欣

►中式包點製作時加入豬油，因豬油屬動物性脂肪，所以當中含有較多飽和脂肪。



包點熱量 遠超想像

飲茶時點心選擇眾多，不少人特別鍾情於中式包點，認為它健康又飽肚。養和醫院營養師柳慧欣表示，中式包點未必如想像般健康，她說：「單看中式包點的營養價值，大多款式的熱量和脂肪含量都不低，而且正常情況每餐不會只吃一個包，通常吃兩個，或是吃其他點心。」

以一個叉燒包為例，含有二十一克的碳水化合物，已經等同於細半碗白飯，脂肪亦有三點七克，熱量達到一百三十卡路里，即是若一次過進食一籠三個叉燒包，已經攝取了多於兩茶匙的油分。」

►中式包點營養成分

包點	分量	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
奶皇包	1個	120	3.0	21
叉燒包	1個	130	3.7	21
雞包仔	1個	120	3.1	18
馬拉糕	1個	350	10	56
菜肉包	1個	180	6.2	27
大包	1個	520	19	86

資料來源：食物安全中心

►眾多中式包點中，大包的熱量和脂肪最多。



►馬拉糕的熱量達到三百五十卡路里，比其他包點高出近一倍。

加入豬油 含飽和脂肪

中式包點之所以不健康，原來與製作用料有關，柳慧欣解釋：「大多中式包點製作時會加入豬油，由於是動物性脂肪，令其有一定含量的飽和脂肪，當中最多是大包，一個約二百克重的大包含有十九克脂肪，熱量達到五百二十卡路里，是所有中式包點之冠。」

很多人認為較健康的馬拉糕亦是陷阱之一，一個馬拉糕含有三百五十卡路里和十克脂肪。按照美國心臟協會建議，成年人每天的飽和脂肪攝取量應該少於總熱量攝取量的百分之五至六，即一天應該少於十二克。叉燒包三點七克脂肪中含約〇點九克飽和脂肪，假若飲茶時吃三個叉燒包，便已經攝取差不多三克的飽和脂肪，更未計算吃其他點心和其餘兩餐的攝取量。」



▲ 飲茶時吃蔬菜有助補充纖維，增加飽肚感，更可穩定血糖。



升糖指數 屬中高水平

不少長者愛好「飲杯茶、食個包」，但要注意中式包點的升糖指數甚高，對糖尿病患者而言有一定風險，柳慧欣指出：「不少糖尿病或膽固醇高的病人，會認為點心、包點是蒸製所以較為健康。吃中式包點時，大家可能會覺得包點外層帶有少許甜味，其實中式包點的大多屬於中或高升糖指數的食物，即升糖指數達到五十六至五十九，甚至是七十以上，當中包括馬拉糕、奶皇包、叉燒包等等。」

另外，特別是飲茶時一般較少吃蔬菜，對糖尿病患者來說餐後血糖水平便會上升，我們建議患者一餐最多只吃兩個中式包點，同時亦要吃蔬菜及其他肉或魚類，因為包點內餡料不多，蛋白質及纖維量不均衡。」

◀ 長者及糖尿病患者要注意大多點心和中式包點都屬中至高升糖指數，不宜食用過量。

點心熱量 積少成多

點心每份份量細小又不飽肚，往往飲茶時都會吃數籠點心或以上，柳慧欣表示：「我們營養師建議每一餐只吃兩茶匙的油分，即十克的脂肪。但如果在茶樓飲茶時只要吃三至四種的點心，例如燒賣、蝦餃、潮州粉果、排骨、叉燒腸粉等，總脂肪攝取量已達二十克以上，等同於四茶匙油，甚至對於男士或年輕人而言，以上份量可能未足夠，或需要吃更多。」

柳慧欣提醒茶樓的點心、包點，大多數成分是澱粉質，它們會令我們短時間內飽肚，但不久後便有機會再次感到飢餓，更令人吃更多。而且大多數人飲茶時都缺乏吃蔬菜，造成多油、高脂肪、高熱量，但少纖維。柳慧欣建議一星期不應飲茶（一盅兩件）多於三次，尤其三高人士，如果是需要減肥人士，一星期更不應多於一次，亦可以先在家中吃一些蔬菜打底，到飲茶時吃少一些。圖

▼ 點心分量細小，令人產生不飽肚的感覺，容易吃多了，結果令脂肪攝取量超標。



點心營養成分

點心	份量	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
潮州粉果	1個	89	3.5	12
豉汁蒸排骨	1碟	250	17	6.3
蝦餃	1粒	48	2.1	5.3
燒賣	1粒	58	3.8	2.8
山竹牛肉	1粒	90	6.9	2.9
叉燒腸粉	1件	100	4.3	13
春卷	1件	150	11	9.7

資料來源：食物安全中心



中式

飲茶是香港文化之一，既能消磨時間，又能歎「一盅兩件」，當中叉燒包、雞包仔、大包等中式包點更是不少人的心頭好。

看似健康，蒸製的中式包點，原來它們的熱量和脂肪含量都不容忽視。今期營養師逐一詳述中式包點的營養，教導我們如何食得健康。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



▲ 飲茶文化中包點不可或缺，但原來包點的熱量和脂肪含量都比想像中高。