

薯片比拼 (14-16塊=25-30g (約1安士))

鹽焗粟米片

脂 肪：1.5g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：0g
熱 量：95kcal
鈉 質：220mg
碳水化合物：19g
纖 維：2.5g



原味鹽焗薯片

脂 肪：1.5g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：0.25g
熱 量：100kcal
鈉 質：185mg
碳水化合物：20g
纖 維：1g



原味烤焗薯片

脂 肪：2g
單元不飽和脂肪酸：0.5g
多元不飽和脂肪酸：1g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：0g
熱 量：120kcal
鈉 質：180mg
碳水化合物：24g
纖 維：2g



蜂蜜燒烤味鹽焗黃豆薯片

脂 肪：2.5g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：0.5g
熱 量：100kcal
鈉 質：190mg
碳水化合物：14g
纖 維：2g



藍薯薯片

脂 肪：6g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：1g
熱 量：130kcal
鈉 質：115mg
碳水化合物：19g
纖 維：3g



橄欖油芝士味薯片

脂 肪：6g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：1g
熱 量：130kcal
鈉 質：230mg
碳水化合物：17g
纖 維：2g



每日一安士

陳勁芝指出，作為小食，食薯片時應控制份量不應多於一安士。還有薯片本身是高碳水化合物食物，所以減肥及高血糖人士需與同類食物對換。

最後她建議，「吃薯片都是愛其香脆口感，其實一些薄脆的餅乾片或穀物片，都可滿足要求，但就比薯片低卡、低脂、高纖及健康。」陳說。

►選吃脆餅乾，比吃薯片有益。



零反式 低飽和

薯片的炸油，如棕櫚油、葵花籽油、粟米油、豆油、芥花籽油、紅花油或橄欖油，當中的脂肪酸有別，對健康負面影響亦有不同。陳勁芝解釋，棕櫚油的「飽和脂肪酸」甚高，會增加血液中壞及總膽固醇；氫化植物油，則含很多「反式脂肪酸」，不但會提升壞膽固醇，並且降低好膽固醇，兩者均會提高冠心病風險。「多元不飽和脂肪酸」可降低好及壞膽固醇；「單元不飽和脂肪酸」能降壞膽固醇，同時令好膽固醇維持不變。

「最緊要看『營養標籤』，以零反式脂肪酸及愈少飽和脂肪酸（共少於1克）最佳。以橄欖油、葵花籽油等靚油脂來製作的薯片就較好！」陳說。

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz. (28g/About 15 chips)	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 2g	
Protein 1g	

▲飽和脂肪及反式脂肪含量愈低愈好。

原味最低鹽

薯片加入不少味粉來調製味道後，鈉質含量大增。陳勁芝指出，每人每日不應攝取多於2,400毫克鈉質，過多鈉質對患上高血壓、心血管病及腎病風險大增。

一安士薯片含超過160毫克的鈉質，一包普通裝薯片就有500-600毫克。低鹽薯片需達每安士不多於140毫克鈉。

「愈多不同口味，成分愈豐富的，鹽分就會愈高，所以選原味，鈉質含量較低的薯片。最好是留意『營養標籤』。」陳說。

Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 2g	
Protein 1g	

成分愈簡單，鈉質成分愈低愈好。



烤焗最低脂

我們每日熱量攝取不應多於30%是來自脂肪，包括食物脂肪及食油，即每日吸收2,000卡路里熱量的男士，不能多於65克，約13.3茶匙油分；每日吸收1,500卡路里熱量的女士，不能多於50克，約10茶匙油分。

一安士薯片起碼有10克脂肪，即兩茶匙油分，所以揀愈低脂愈好。



揀選不經油炸，只是烤焗（Baked）的薯片，脂肪量可低至1.5克。經油炸的亦應選「低脂（Less Fat）」，可減少25%脂肪。

◀烤焗薯片脂肪含量較低。

一八五三年，紐約一名廚師為戲弄人客而把薯角薄切油炸及加大量鹽，薯片就此誕生。經歷逾兩個世紀，已演變出粟米片、蔬菜片、芋頭片或蝦片等款式，受歡迎程度歷久不衰！

不過這小食卻為大家帶來不少脂肪及額外的熱量，營養師陳勁芝就特別提醒：「薯片的脂肪及鈉質最要命，選擇時要格外小心！」

酸忌廉青口味薯片

脂 肪：10g
單元不飽和脂肪酸：6g
多元不飽和脂肪酸：3g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：1g
熱 量：160kcal
鈉 質：190mg
碳水化合物：14g
纖 維：1g



原味薯片

脂 肪：10g
單元不飽和脂肪酸：6g
多元不飽和脂肪酸：3g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：1g
熱 量：150kcal
鈉 質：180mg
碳水化合物：15g
纖 維：1g



鹽醋味薯片

脂 肪：9.4g
單元不飽和脂肪酸：7.4g
多元不飽和脂肪酸：0.8g
反式脂肪酸：*
飽和脂肪酸：0.7g
熱 量：150kcal
鈉 質：248mg
碳水化合物：14g
纖 維：1.1g



番茄醬風味薯片

脂 肪：9g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：4g
熱 量：150kcal
鈉 質：130mg
碳水化合物：15g
纖 維：2g



薄餅味薯片

脂 肪：9g
反式脂肪酸：0g
飽和脂肪酸：3.5g
熱 量：135kcal
鈉 質：160mg
碳水化合物：12g
纖 維：---



番茄薯片

脂 肪：8g
反式脂肪酸：*
飽和脂肪酸：4g
熱 量：150kcal
鈉 質：131mg
碳水化合物：17g
纖 維：0.7g



健選薯片