

睇成分 燕麥應為主

市面上含燕麥早餐產品眾多，我們應如何選擇？

陳勁芝教路，首先要查閱成分（Ingredients），盡量選擇以燕麥為主要材料的。「成分表排列最前的，代表是主要成分，亦即份量最多。燕麥含量愈高，所提供的水溶性纖維愈高。例如某豆漿燕麥早餐的成分是大豆粉排第一，全麥片排第二，燕麥片排第三，即主要成分是大豆粉，全麥片及燕麥是其次，故它的水溶性纖維含量或會較少。有些早餐燕麥片更完全不是燕麥，故要小心閱讀成分表。」

要精明選擇，陳勁芝建議每食用份量應以水溶性纖維達1.5克為標準。



◀ 應選擇以燕麥排成分第一位的產品，水溶性纖維量會較高。

添加燕麥糠

簡便燕麥早餐及飲品是另一個吸收水溶性纖維途徑。

陳勁芝說，這些產品可以當早餐或下午茶，例如一包「香甜燕麥早餐」，標明有1.1克水溶性纖維，雖然不純燕麥的1.5克，但我們可以再加一包燕麥糠，即0.65克水溶性纖維，加起來就有1.75克，足夠每日所需份量的58%。

而我們日常飲食亦含水溶性纖維，如一個橙或西柚有2克，半碗紅蘿蔔或西蘭花有1克，有了燕麥打底，3克的標準不難達到。

▶ 將燕麥糠加入飲品中，是其中一個攝取水溶性纖維的簡便方法。



麥片不等於燕麥

市面上有很多早餐麥片產品，可能完全沒有燕麥成分，大家應細心閱讀成分表。

陳勁芝說：「麥片不等於燕麥，麥片只是一些穀物磨成片狀，而燕麥片是由原粒燕麥壓成片，前者的纖維量及水溶性纖維量不及燕麥片豐富。」



燕麥糠 夠方便

燕麥是最容易攝取水溶性纖維途徑，所以很多注重健康人士已養成燕麥片做早餐習慣，對於不喜歡吃燕麥或沒有時間煮燕麥人士，可考慮從一些含燕麥的簡便早餐食品，及近年才登場的燕麥糠攝取水溶性纖維。



陳勁芝解釋，半杯燕麥即約35克，又等於4½湯匙，含1.5克水溶性纖維，每日進食兩次共70克就能有效降膽；而燕麥糠（或稱燕麥粉），只需20克即1/4杯便可達到1.5克水溶性纖維（等於35克燕麥所含份量）。每日進食4小包，例如將它加入飲品或食物中，就能輕易達到3克水溶性纖維。

◀ 燕麥片及燕麥糠是最容易攝取水溶性纖維食物。

每日3克 降膽護心

水溶性纖維和非水溶性纖維有何分別？

陳勁芝解釋，有降膽功效的水溶性纖維吸水後，會形成啫喱狀物質，主要食物來源有燕麥、大麥、乾豆類、薏米、蘋果、橙等；非水溶性纖維吸水後會像海綿一樣發大，故令人有飽肚感，並幫助腸道蠕動，有助排便，主要食物來源有全穀類食物、小麥及蔬菜。

我們需要多少水溶性纖維，才足夠幫助體內的壞膽固醇水平下降？

美國食物及藥物管理局建議，每日從燕麥中吸收3克水溶性纖維，配合低脂及低膽固醇飲食，能有效帶走血液中的壞膽固醇，保持心臟健康。

▶ 蘋果及橙都含水溶性纖維。



自計水溶性纖維

部分食物只有總纖維含量，未有列明水溶性纖維含量，我們應該如何選擇？

陳勁芝說，如果是全燕麥產品，水溶性纖維是總纖維的二分之一，如果添加其他成分（燕麥成分排第一位），可以水溶性纖維約佔總纖維的三分之一作估計，例如以燕麥成分排首位的「蓮子燕麥薏仁漿」，總纖維（即膳食纖維）列明有6.6克，以三分之一估計，它的水溶性纖維量估計約2.2克。

鈉/Sodium	6.1毫克/mg
膳食纖維/Dietary Fiber	6.6公克/g
鈣/Calcium	46毫克/mg
鐵/Iron	0.9毫克/mg
維生素B1/Vitamin B1	1.2毫克/mg
維生素B2/Vitamin B2	2.4毫克/mg

◀ 水溶性纖維約佔總纖維量三分之一，這產品估計約有2.2克水溶性纖維。

撰文：陳旭英 | 攝影：張文智 | 設計：余震豐



燕麥產品

燕麥含豐富水溶性纖維，如能將燕麥加入日常飲食中，進入人體後可帶走壞膽固醇。市面上燕麥產品多羅雜，除即食燕麥片外，有營養師陳勁芝為大家解構。今期由



▲ 水溶性纖維扣住膽汁酸排出體外，達到降膽固醇功效。

扣住膽汁酸 降膽固醇

水溶性纖維如何降低膽固醇？首先，我們要了解膽固醇從何來。

陳勁芝說，血液中的膽固醇是其中一種脂肪種類，分為高密度脂蛋白膽固醇（HDL，又稱好膽固醇），及低密度脂蛋白膽固醇（LDL，又稱壞膽固醇）。當中七至八成膽固醇由人體製造，約二至三成從食物中吸收。壞膽固醇會被運送到身體各部分製成其他物質，而部分壞膽固醇轉化成膽汁酸，用來消化脂肪；消化脂肪後，膽汁酸再被腸道吸收，然後循環再用。

「水溶性纖維會在小腸內與膽汁酸連結在一起，膽汁無法被腸道再吸收而排出體外，因此肝臟需用更多膽固醇製造膽汁酸，體內的壞膽固醇水平自然下降。」陳勁芝解釋。

卡路里應低於150

熱量亦是重要考量因素，陳勁芝說，以35克燕麥片加一杯低脂奶計算，一碗燕麥早餐約230卡路里，我們應以此作為標準。如果是高鈣燕麥產品（鈣質多於200毫克），等於一份奶類的鈣質，故這類的熱量可以達230卡路里。非高鈣類的，應在150卡路里以內。

由於我們主要從這類燕麥產品中攝取纖維，所以應選纖維量2.5克以上（相等全日攝取量的10%）。

糖分是其中一個影響熱量的因素，陳勁芝說，我們應選無糖產品，進食時才添加代糖。一般無添加糖分的，碳水化合物約為20克，添加糖的約為30克。

為確保降膽固醇功效，總脂肪含量不應超過3克，飽和脂肪應以1克為限，並絕對不可含反式脂肪。



◀ 燕麥營養豐富，是降脂降膽的最佳伴侶。

A. 桂格快熟燕麥片

成份：100%燕麥
進食份量：35克（4½湯匙）
熱量：128.6卡路里
蛋白質：5.3克
總脂肪：3.09克
飽和脂肪：0.6克
碳水化合物：22克
膳食纖維：3.5克
非水溶性纖維：1.5克
水溶性纖維：2.0克



B. 桂格燕麥糠

成份：100%燕麥糠
進食份量：40克或4小包
熱量：150卡路里
蛋白質：7克
總脂肪：3克
飽和脂肪：0.5克
碳水化合物：25克
膳食纖維：6克
非水溶性纖維：3克
水溶性纖維：3克



C. 桂格香甜燕麥早餐

成份：燕麥片、糖、脫脂奶粉
進食份量：42克
熱量：155卡路里
蛋白質：4.3克
總脂肪：2.3克
飽和脂肪：0.5克
碳水化合物：29.4克
鈣質：168毫克
膳食纖維：2.3克
非水溶性纖維：1.2克
水溶性纖維：1.1克



D. 桂格營養燕麥片（銀魚味）

成份：燕麥片、麥芽糊精、白砂糖
進食份量：31克
熱量：120卡路里
蛋白質：3.1克
總脂肪：1.9克
飽和脂肪：0.4克
碳水化合物：22.6克
鈣質：83毫克
鈉質：368毫克
膳食纖維：1.9克
非水溶性纖維：1.0克
水溶性纖維：0.9克



E. 大牌檔全穀豆漿燕麥早餐

成份：大豆粉、全麥片、燕麥片
進食份量：38克
熱量：150卡路里
蛋白質：3.8克
總脂肪：2.3克
飽和脂肪：0.4克
碳水化合物：27克
鈣質：170毫克
膳食纖維：不詳
非水溶性纖維：不詳
水溶性纖維：不詳



F. 大牌檔無糖全穀豆漿燕麥早餐

成份：即溶黃豆粉、燕麥片、全麥片
進食份量：38克
熱量：148卡路里
蛋白質：6.5克
總脂肪：2.8克
飽和脂肪：0.3克
碳水化合物：20.4克
鈣質：70毫克
膳食纖維：4.5克
非水溶性纖維：不詳
水溶性纖維：不詳



G. 馬玉山燕麥薏仁漿

成份：燕麥、薏仁、綠豆
進食份量：38克
熱量：143卡路里
蛋白質：4.6克
總脂肪：0.68克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：29.6克
鈣質：46毫克
膳食纖維：6.6克
非水溶性纖維：4.4克*
水溶性纖維：2.2克*



H. 雀巢麥片（燕麥奧米加健心配方）

成份：小麥粉、糖、脫脂奶粉、大米粉、燕麥（4.8%）
進食份量：35克
熱量：93卡路里
蛋白質：2.8克
總脂肪：1.1克
飽和脂肪：—
碳水化合物：18.5克
鈣質：151毫克
膳食纖維：1.3克
非水溶性纖維：不詳
水溶性纖維：不詳



I. EDO即溶無糖添加甜豆漿+麥片

成份：黃豆、甜味劑、乳化劑、小麥、燕麥
進食份量：25克
熱量：104卡路里
蛋白質：3克
總脂肪：2克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：18克
鈣質：90毫克
膳食纖維：0.4克
非水溶性纖維：不詳
水溶性纖維：不詳



*註：產品營養標籤未有注明含量，此項為估計數字