

杏仁醬 黃豆醬

除花生醬以外，市面上有其他果仁、種子及乾豆醬，如杏仁醬、芝麻醬或黃豆醬。這些醬大部分不經氫化，故不含反式脂肪，而且所含的單元不飽和脂肪酸比花生更豐富，對心臟更有益，是上佳選擇。圖



◀杏仁醬含更高單元不飽和脂肪酸，比花生醬更有益。



◀每次塗抹量應以一湯匙為限。

一湯匙 最健康

一湯匙約 16 克花生醬，約有 90 卡路里，7.3 克脂肪，可見高卡又高脂，所以別以為健康就可以任食。陳勁芝指出，就算是進食飽脂肪也有上限，每次花生醬塗抹量約為一湯匙。

「選擇低脂花生醬，就可以進一步控制脂肪量，至於低鈉或低糖的，則不一定是最好，因為原裝的糖分及鈉質本來就不算多，反而最重要是脂肪種類。」陳說。

多元營養

花生不是可以榨油的嗎？高熱量高油脂，為何還推介呢？陳勁芝指出，花生的確油脂高，但絕多數屬飽和脂肪，即能保護心血管的單元及多元不飽和脂肪酸。而且花生亦含豐富蛋白質、鋅、維他命 B、E、葉酸、纖維及不少礦物質，所以適量進食對身體有益。



▶由花生製成的花生醬，當然亦繼承其營養好處。



烘乾的花生再以高溫熱炒，然後去「衣」磨碎，再加入鹽、糖及油並徹底攪拌便成「花生醬」，營養價值甚高，而且所含脂肪大部分為不飽和脂肪酸。「花生醬於製作中會加入不同的油分，有時更會加入大量鹽或糖，所以揀選時亦有技巧。」營養師陳勁芝說。



營養師 陳勁芝

營養花生醬

零反式 低飽和

花生製成的花生醬，粗幼粒裝的營養並無大分別，但卻會因脂肪種類及含量不同，營養價值亦有差別。

陳勁芝解釋，市面上的花生醬，除主要是花生成分外，還會混入植物油，不同植物油會影響飽和及不飽和脂肪酸的比例。另外，為求品質穩定及延長保存期，亦可能使用了「氫化作用」，故含反式脂肪酸，消費者需留意。一旦進食過量反式脂肪酸，不但提升壞膽固醇，更會降低好膽固醇。

「所以揀選時，最好是挑選未經氫化的天然花生醬，如挑選一般花生醬，成分應以觀植物油脂為首選，例如花生（即花生油）或葵花籽油，然後以零反式及低飽和脂肪酸為原則。」陳說。

▶只由花生攪拌而成的天然花生醬已夠穩定，存放期起碼有三個月，食用時只要將油與花生醬拌勻便可。



花生醬表（一湯匙=16克）

Sonton 甜味花生醬

熱量	65kcal
脂肪	3.7g
單元不飽和脂肪酸	2.8g
飽和脂肪酸	*
反式脂肪酸	*
膽固醇	*
蛋白質	0.8g
纖維	0.2g
糖分	6.9g
鈉質	0.6mg



Whole Earth 有機粗粒花生醬

熱量	83kcal
脂肪	8g
單元不飽和脂肪酸	*
多元不飽和脂肪酸	*
飽和脂肪酸	1.4g
反式脂肪酸	*
膽固醇	*
蛋白質	4g
纖維	1.2g
糖分	0.6g
鈉質	0.2mg



Fifty50 幼滑裝低GI值花生醬

熱量	95kcal
脂肪	8g
單元不飽和脂肪酸	*
多元不飽和脂肪酸	*
飽和脂肪酸	1g
反式脂肪酸	0g
膽固醇	0mg
蛋白質	3.5g
纖維	1.5g
糖分	0.5g
鈉質	0mg



杏仁醬

熱量	100kcal
脂肪	8.9g
單元不飽和脂肪酸	*
多元不飽和脂肪酸	*
飽和脂肪酸	0.7g
反式脂肪酸	*
膽固醇	*
蛋白質	4.8g
纖維	1.9g
糖分	0.6g
鈉質	32mg



Sanitarium 粗粒裝花生醬

熱量	100kcal
脂肪	8.7g
單元不飽和脂肪酸	4.5g
多元不飽和脂肪酸	2.9g
飽和脂肪酸	1.3g
反式脂肪酸	0g
膽固醇	1.6g
蛋白質	3.9g
纖維	1g
糖分	0.9g
鈉質	3.8mg



頂好牌幼滑裝花生醬

熱量	103kcal
脂肪	8.3g
單元不飽和脂肪酸	*
多元不飽和脂肪酸	2.3g
飽和脂肪酸	1.6g
反式脂肪酸	0g
膽固醇	0mg
蛋白質	3.5g
纖維	1.1g
糖分	1.6g
鈉質	77mg



幼滑豆醬（對花生過敏者可選食）

熱量	100kcal
脂肪	7.5g
單元不飽和脂肪酸	1.5g
多元不飽和脂肪酸	4.5g
奧米加六脂肪酸	3.7g
奧米加三脂肪酸	0.7g
飽和脂肪酸	1.4g
反式脂肪酸	0g
膽固醇	0mg
蛋白質	3.5g
纖維	1g
糖分	2g
鈉質	68mg



榛子醬

熱量	109kcal
脂肪	10.5g
單元不飽和脂肪酸	*
多元不飽和脂肪酸	*
飽和脂肪酸	0.8g
反式脂肪酸	*
膽固醇	*
蛋白質	2.8g
纖維	1.6g
糖分	0.6g
鈉質	1mg

