

脂肪攝取量上限

	男	女
每日熱量需要	2,000卡路里	1,600卡路里
總脂肪(克)	68	55
飽和脂肪(克)	16	12
膽固醇(克)	300	300

麵包材料有麵粉、牛油、糖、鹽、水、起酥油等。

如果你以麵包做早餐，周明欣有以下貼士：

- 盡量選擇含較低飽和脂肪麵包
- 以一個為限
- 飲品以低脂為主，如脫脂牛奶、低糖或無糖豆漿、加鈣豆漿、咖啡（脫脂奶）、綠茶等。

要控制總脂肪及飽和脂肪攝取量，我們便要懂得選擇。周明欣說，當你去到麵包架前，可以選擇一些較低飽和脂肪的包類，如豬仔包、甜餐包、吞拿魚、果仁提子包、腿蛋包或叉燒包等；少選擇雞尾包、椰絲奶油包、紙包蛋糕、酥皮卷、酥皮蛋撻等較高脂類別。

或者你會奇怪，為何細細個的雞尾包不宜多吃呢？周明欣說，由大量椰絲及牛油製成的雞尾包，吃一個已耗掉女士當天的八成飽和脂肪配額、男士的五成飽和脂肪額。如果改為吃吞拿魚包，它只耗用女士25%飽和脂肪量，男士為19%飽和脂肪量，相對划算很多。

至於要嚴控膽固醇人士，營養師提醒你：面對紙包蛋糕、瑞士卷、腸仔包等，就應節制。

那麼高飽和脂肪類的麵包，是否要戒吃？周明欣說，如果你今天選擇吃餐肉包、腸仔包一類，當天你正餐的肉類選擇便應以低脂肉類或低脂素食為主菜，例如薑蔥蒸魚（鮫魚、鱸魚、馬頭魚等），或以豆腐、豆類作為蛋白質來源，並配合粉/麵/飯、蔬菜、生果，以補充纖維、維他命及礦物質。

有幾營？

麵包



英國註冊營養師
周明欣

麵包可說是港人最愛的早餐選擇，方便又夠飽肚，傳統港式麵包更多捧場客！

不過味道愈濃的麵包可能愈不夠健康，在高脂、高糖調味下我們不知不覺吃多了！但要捨棄菠蘿包、雞尾包，只吃低糖低脂高纖的穀物包又嫌太寡。到底如何在味道和健康之間取得平衡，有哪些麵包可以放心吃？哪些宜少吃？營養師周明欣話你知！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

營

營養師周明欣說，由於麵包細細個，很多人有錯覺以為熱量較低，所以有些減肥人士以麵包作午餐，如以兩個麵包代替一碟菜肉飯，其實並不明智。

「麵包主要成分是麵粉，故含豐富碳水化合物；材料亦包括牛油、忌廉、芝士、雞蛋、糖、腸仔、午餐肉等，故亦含飽和脂肪、糖分及膽固醇。大家進食麵包時要注意的是，小心從麵包中攝取過量的飽和脂肪，避免患心血管病。」周明欣說。

她指出，美國心臟協會建議有助心臟健康的飲食，每人每日的脂肪攝取量，不宜超過總熱量的30%，而飽和脂肪量應低於7%，膽固醇攝取量應低於300毫克。

	菠蘿包	腸仔包	腿蛋包	餐肉包	甜餐包	吞拿魚包
重量(克)	72	90	100	107	65	100
熱量(卡路里)	245	252	250	300	202	290
蛋白質(克)	6	9.9	11	11.3	7.1	11
碳水化合物(克)	38.5	28	31	46	33.8	36
脂肪(克)	7.7	11.7	9	9	4.2	12
飽和脂肪(克)	2.4	3.2	2.8	2.5	0.9	3
膽固醇(毫克)	21.7	45	100	17	2.6	37

	雞尾包	魚柳包	吞拿魚酥皮卷	咖喱酥皮角	丹麥條	椰絲撻
重量(克)	105	107	100	103	91	67
熱量(卡路里)	420	300	360	412	342	308
蛋白質(克)	8.5	12	11	8.9	7.7	3.7
碳水化合物(克)	49	29	30	33.8	45	28.1
脂肪(克)	20	15.3	21	26.8	14.4	20.1
飽和脂肪(克)	10.5	4	9	12.4	6.3	9.4
膽固醇(毫克)	33	33	69	69	34.2	29.5

	椰絲奶油包	菠蘿紅豆包	墨西哥	紅豆包	栗子包	忌廉包
重量(克)	93	137	80	63	100	80
熱量(卡路里)	363	438	288	182.7	300	220
蛋白質(克)	7.4	11.5	7.4	5.2	8	5.8
碳水化合物(克)	42	68.5	39.2	31	43	34.4
脂肪(克)	17.7	12.9	11.2	4.1	10	6.9
飽和脂肪(克)	6.1	3.7	3.6	1.1	3.7	3
膽固醇(毫克)	27	31	17.6	9.4	31	23

	瑞士卷	紙包蛋糕	肉鬆包	酥皮蛋撻	叉燒餐包	鹹豬仔
重量(克)	54	67	97	55	90	63
熱量(卡路里)	200	221.1	320	170.5	252	183
蛋白質(克)	4.2	6.1	12.1	3.2	8.5	6.3
碳水化合物(克)	19.4	26.8	42	18.2	35.1	28
脂肪(克)	11.3	10	10.2	9.3	8.9	5
飽和脂肪(克)	3.1	2.6	2.9	3.4	2.9	1.4
膽固醇(毫克)	97.2	134	30.7	51	27.9	6

註：上述數據參考食物安全中心營養資料。每家麵包店的成分及重量均有分別，故實際營養數據，以實物為準。

麵包營養表