

靚菜精選： a 豆類

低脂肪並含有豐富蛋白質、碳水化合物及水溶性纖維素



Westbrae Natural有機扁豆
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：76卡路里
碳水化合物：12.8克
蛋白質：6.3克
纖維：6.9克
鈉質：103毫克

最高纖



Westbrae Natural有機沙律豆
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：90卡路里
碳水化合物：15.4克
蛋白質：5.4克
纖維：5.5克
鈉質：96毫克



Westbrae Natural有機紅豆
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：86卡路里
碳水化合物：15.3克
蛋白質：6.2克
纖維：6.4克
鈉質：92毫克

最低鈉



Westbrae Natural有機紅腰豆
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：84卡路里
碳水化合物：15克
蛋白質：6克
纖維：6.3克
鈉質：94毫克



Westbrae Natural有機甜豆
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：52卡路里
碳水化合物：9克
蛋白質：3克
纖維：2.2克



S & W辣豆
食用份量：129克（半杯）
熱量：110卡路里
碳水化合物：23克
蛋白質：7克
纖維：6克
鈉質：580毫克



S & W紅腰豆
食用份量：132克（半杯）
熱量：100卡路里
碳水化合物：23克
蛋白質：7克
纖維：6克
鈉質：460毫克



S & W黑豆
食用份量：127克（半杯）
熱量：70卡路里
碳水化合物：17克
蛋白質：5克
纖維：6克
鈉質：480毫克

揀手靚菜5指標：

- 1 以每100克含5克以上纖維為首選，3克亦可接受。
- 2 鈉質要低，以每食用份量不超過300毫克鈉質為佳。
- 3 注意碳水化合物的含量，每10克碳水化合物相等於一湯匙飯或半片麵包。
- 4 熱量愈低愈好，含有豐富碳水化合物蔬菜可代替五穀類，而含有豐富蛋白質的蔬菜可代替肉類。
- 5 豆類含較高纖維，亦最有飽肚感。

較低纖



S & W牛油豆
食用份量：126克（半杯）
熱量：80卡路里
碳水化合物：19克
蛋白質：6克
纖維：5克
鈉質：500毫克



地們雜菜粒
食用份量：124克（半杯）
熱量：40卡路里
碳水化合物：8克
蛋白質：2克
纖維：2克
鈉質：360毫克



S & W雞心豆
食用份量：130克（半杯）
熱量：80卡路里
碳水化合物：19克
蛋白質：7克
纖維：5克
鈉質：460毫克



地們甜豆
食用份量：125克（半杯）
熱量：60卡路里
碳水化合物：13克
蛋白質：3克
纖維：4克
鈉質：390毫克



Heinz有機燻豆
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：72卡路里
碳水化合物：12.8克
蛋白質：4.8克
纖維：3.8克
鈉質：300毫克



佳之選鹽水紅腰豆
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：59卡路里
碳水化合物：10.8克
蛋白質：8克
纖維：4.6克
鈉質：沒有註明

甚麼是纖維？余思行說，纖維是植物性食物中無法被人體消化的部分，主要是穀物外殼、水果皮、果肉及蔬菜中堅韌的纖維質。由於人體的消化酵素無法分解這些纖維質，所以纖維是無法被人體吸收，即是不會為身體帶來熱量。

纖維又分水溶性纖維和非水溶性纖維兩種，前者可以減低血液中壞膽固醇含量和保持血糖穩定，後者則能幫助腸道蠕動，將廢物排出體外；兩者同樣重要，攝取量應平均。含豐富水溶性纖維食物包括水果、豆類和燕麥，含非水溶性纖維包括全麥穀類及蔬菜等。

余思行提醒大家：「午、晚餐都要有大半碗蔬菜以上，如難以做到，就可以在家中或辦公室常備罐頭蔬菜，作為小吃或外賣午餐配菜！罐頭蔬菜相對鹽分（鈉質）較高，但假如不能夠每天準備新鮮蔬菜，罐頭蔬菜可作為後備，以補充足夠的纖維素。」

以下，余思行為大家搜羅市面罐頭蔬菜，選出補纖最佳幫手。

奉行健康飲食者，建議每日要吃20-25克纖維，但九成香港人吃不足，五成人攝取量更低過建議的一半！究其原因，是港人進食蔬菜量嚴重不足，日日2+3中的三份蔬菜，沒有幾人能做到。

為幫助大家攝取足夠纖維量，營養師余思行教大家一個簡易補纖法——

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森（鳴謝百佳超市場）



低脂肪並含有豐富碳水化合物及纖維素，糖尿病人士應注意碳水化合物含量，以五穀類換算。

b 粟米



地捫粟米

食用份量：130克（半盒）
熱量：108卡路里
碳水化合物：15克
蛋白質：2.3克
纖維：1.8克
鈉質：338毫克



地捫金黃甜粟米

食用份量：105克（半杯）
熱量：70卡路里
碳水化合物：13克
蛋白質：2克
纖維：3克
鈉質：270毫克



S & W粟米

食用份量：125克（約1/3罐）
熱量：60卡路里
碳水化合物：11克
蛋白質：2克
纖維：3克
鈉質：360毫克



Westbrae Natural 有機金黃粟米

食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：77卡路里
碳水化合物：17克
蛋白質：1.8克
纖維：3克
鈉質：270毫克

c 其他：

其他種類罐頭菜，選擇時盡量以低鈉為主。



地捫薯仔

低脂肪，含豐富碳水化合物和纖維素，糖尿病人士注意碳水化合物含量，以五穀類換算
食用份量：158克（2個）
熱量：60卡路里
碳水化合物：13克
蛋白質：1克
纖維：2克
鈉質：360毫克



S & W片裝紅菜頭

低脂肪、低熱量並含有豐富纖維素
食用份量：123克（半杯）
熱量：35卡路里
碳水化合物：8克
蛋白質：1克
纖維：2克
鈉質：290毫克

最低卡



佳之選鮮嫩珍珠筍

低脂肪、低熱量並含有豐富纖維素
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：17卡路里
碳水化合物：4.2克
蛋白質：1.4克
纖維：2克
鈉質：290毫克



佳之選日式鮮冬菇

低脂肪、低熱量並含有豐富纖維素
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：13卡路里
碳水化合物：4克
蛋白質：1.7克
纖維：2.7克
鈉質：424毫克



佳之選切片磨菇

低脂肪、低熱量並含有豐富纖維素
食用份量：100克（約1/4罐）
熱量：19卡路里
碳水化合物：3.7克
蛋白質：2.4克
纖維：1.9克
鈉質：493毫克