

# 放題卡路里排行榜

放題就是為了大吃特吃，偶爾放縱不是罪。  
最重要是知道自己究竟吃下了多少卡路里。  
留意以下營養師提供的數字，  
下次吃放題便心裡有數！



澳洲註冊營養師  
Hayley Yeung

執業於 NutriLife 營養顧問中心。擁有一顆同大家一樣「為食的心」；  
藉著分享貼地的飲食建議，令大家「飽住瘦」，食得滿足又健康。



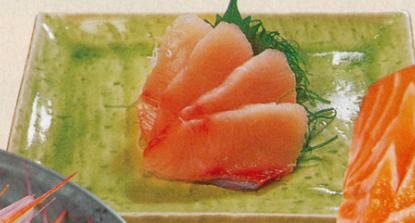
## 甜蝦肉 5kcal/隻

一隻甜蝦的脂肪近乎零！卡路里也較低，8隻甜蝦的卡路里相若於一件20g三文魚的卡路里，絕對是個低卡選擇。



## 油甘魚 29kcal/件

魚生刺身中較低卡的選擇，會比三文魚少一半脂肪。



## 三文魚 42kcal/件

留意三文魚脂肪含量較高，尤其是魚腩部位，同等份量的三文魚腩的卡路里及脂肪含量，可以比普通位置高約一倍！



## 吉列蝦 59kcal/件

蝦本是低卡的食材，但烹調時蘸上了麵包糠再油炸，所以卡路里變高，如果再加上醬汁，會再多5-6kcal。

## 燒雞軟骨 61kcal/串

生的雞軟骨串本來只有16kcal，但燒的時候大多加入了1茶匙油，所以都變成了一項高卡的食物。



## 茄子天婦羅、蝦天婦羅、番薯天婦羅 45kcal/件、50kcal/件、66kcal/件

因為天婦羅經過油炸，所以卡路里較高，平均一件天婦羅大約有45-65kcal。但注意茄子較吸油，一件已含有大半茶匙油，脂肪含量是3款中最高！



## 花之戀 85kcal/件

加入了不少蛋黃醬，所以卡路里比較高。如果吃3件花之戀，已相等於一碗飯的卡路里，脂肪含量相等於3-4茶匙油。



## 燒牛舌 130kcal/串

牛舌薄薄一片，但其實在燒物當中算是高卡，就算不加油去燒，一串牛舌本身便已含1茶匙油。



## 芝麻雞翼 205kcal/隻

經過油炸，故吃一隻，已相若於一碗飯的卡路里，含1茶匙油。



## 羊腩 223kcal/件

一件羊腩的卡路里已相等於一碗白飯的熱量，而且含3茶匙油。如果想吃得健康，建議不要吃肥膏及吸骨。



低卡

高卡

## 放題的迷思

### 迷思1 白天不吃東西，晚上放題才大吃特吃，是否健康呢？

整天不吃東西，有機會因為太肚餓而吃得太急，分分鐘吃得更多！而且，如果早上要上學、上班的話，很大機會因為沒吃東西，而精神不振。想健康點，日間可以吃新鮮蔬菜、水果、奶類等，補充一日所需的營養素；亦可吃一些較清淡的食物，如雜菜沙律、清湯粉麵加菜或原味乳酪加水果等。

### 迷思2 魚生有沒有進食上限？

魚生三片等於一兩肉，一個成年人每日建議蛋白質攝取量為5-8兩，即15-24片左右。食物安全中心建議，切忌把刺身放在室溫太久才吃，亦建議顧客光顧有良好信譽的食店。一些高危人士，如免疫力較低的人、老年人、孕婦及小朋友，都不建議吃生的食物。

### 迷思3 進食次序有冇Tips？

如果想減低放題致肥的殺傷力，可先吃海鮮，如燒海蝦、清酒煮大蜆、刺身等，亦可吃蔬果，如燒新鮮菠蘿、枝豆等。待吃到7成飽才吃較高卡的食物，如炸物、較多汁醬的食品及甜品等。飲品忌選高糖飲品如啤酒、清酒或果汁。☞