

# 賀年食品要小心!

\*文中卡路里除特別指明外，均以每件/粒計算

又是四出拜年的時候，阿媽話齋，人家煎糕畀你、遞來全盒，一定要吃才有意頭。但怎樣選擇，先無咁肥呢？



健營物理治療及營養中心註冊營養師  
Gloria Tse

## 紅瓜子 1.1 kcal/粒

雖然低卡，但表面的不尋常光澤，有可能添加了礦物油，吃後會引致腸胃不適，小心！

## 黑瓜子 2.1 kcal/粒

以鹽炒烘，再加醬油，所以鈉質很高。

## 瑞士糖 13 kcal/粒

卡路里不高，但因屬高糖及加工食物，最好不吃。

## 朱古力金幣 27 kcal/個

主要成分是可可、可可油、糖及奶粉，吃一塊仲肥過笑口棗。

## 蝴蝶酥 48 kcal/件

製作酥皮時加入了大量牛油，不要吃過量。

## 花生湯圓 62.5 kcal/粒

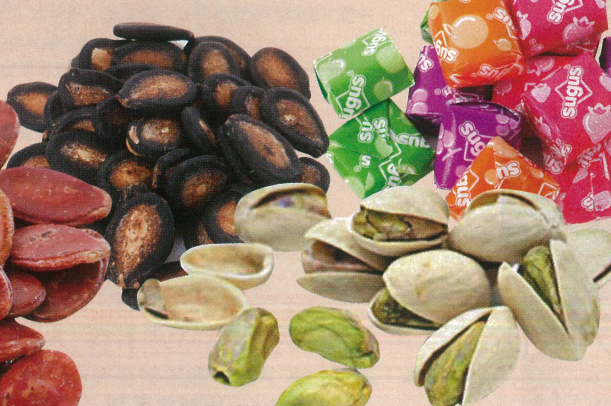
同屬糯米皮，但麻蓉餡較花生餡油份高2.5倍！

## 芋蝦 100 kcal/件

每件含1茶匙油，一日最多吃一件。

## 蘿蔔糕 117 kcal/件

蘿蔔雖然卡路里不高，但餡料如臘腸、臘肉都致肥，若再配XO醬及辣椒醬吃，肥上加肥。



## 開心果 4.5 kcal/粒

因多以烘焗為主，製作時甚少加油加糖，可吃多幾粒。



## 笑口棗 23 kcal/粒

屬高溫油炸澱粉質，少吃為妙！

## 糖蓮子 40 kcal/粒

加了糖漿煮，加上表面糖霜，細細粒卡路里拍得住蝴蝶酥！



## 角仔 49 kcal/件

加入花生砂糖做餡，油份、糖份幾級跳，好易肥！

## 糖蓮藕 80 kcal/件

糖漿、糖霜沾滿蓮藕裡裡外外，糖份非常高！



## 馬蹄糕 110 kcal/件

含約有3粒方糖的糖份，但因少油少鹽，殺傷力較其他年糕少。

## 年糕 265 kcal/件

一塊約含有相等於3-6粒方糖的糖份，椰汁年糕更有大約2茶匙食油。

### 賀年食品的迷思

#### 迷思1 油炸食物會致癌？

芋蝦、笑口棗、角仔均屬澱粉食品，經高溫油炸會產生致癌物「丙烯醯胺」(acrylamide)，多食有損健康，也有反式脂肪。想應節，建議每日最多吃3隻角仔或4粒笑口棗或1個芋蝦。

#### 迷思2 吃蘿蔔糕會水腫？

年糕卡路里是蘿蔔糕兩倍，不過由於製作時加入大量鹽份、高鈉食品如臘腸、臘肉等，吃一件所吸收的鈉已佔全日上限1/4，因鹽份過高，女生吃得多更易水腫！

#### 迷思3 用蛋煎年糕，吃多一碗飯

年糕蘸蛋漿來煎，因較易糊底，很多人習慣性會加多一點油。雞蛋本身極易吸油，若以煎三塊年糕用一湯匙油及一隻雞蛋計算，卡路里就多200卡路里，相等於一碗飯熱量。

#### 迷思4 吃開心果開心啲？

原來是真的！由於開心果所含的維他命B6，較其他堅果如花生、核桃多，而維他命B6可提昇血清素，有助提高開心情緒，食多啲會開心啲。