

營之訊

精選冷吃穀類早餐

4

粟米片、果麥、可可球等食品，可即食或只須加入牛奶、豆奶冷吃，是不少學生或上班一族的早餐之選。由於方便食用及種類、味道及配料繁多，亦可加入乳酪或雪糕，成為受歡迎的小食。今期「營之訊」介紹如何活用營養標籤，挑選適合自己的冷吃穀類食物種類和分量。

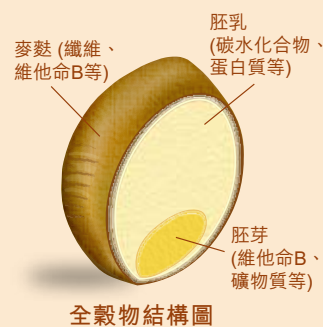
冷吃穀類早餐一覽

生產原料:

- 一般會選用玉米、燕麥、小麥、米等原料
- 全穀物雖較粗糙，但含較多纖維、礦物質及維他命
- 經過加工打磨的精製穀物只保留植物的胚乳

生產方法:

- 穀物混入調味後，經過加熱、風乾及定型等過程可造成充氣狀、薄片狀或條狀
- 部分產品會加入不同配料以豐富味道及口感



產品種類



調味組 - 經調味如鹽、可可粉、蜜糖含碳水化合物、蛋白質、纖維、維他命(B、E)及礦物質(鐵質、鎂質)

提提你: 添加的可可粉、蜜糖等，會增加食物的糖含量; 而鹽則會增加鈉含量



果仁組 - 加入杏仁、葵花籽、榛子等果仁會額外提供蛋白質、纖維、不飽和脂肪、礦物質如鈣質、鐵質及鎂質

提提你: 醃製的果仁會含較多鈉，而經油炸的果仁的總脂肪含量則較高



乾果組 - 加入杏脯、士多啤梨乾、提子乾等乾果會額外提供纖維及維他命A及C等

提提你: 添加糖分的乾果會增加食物的糖含量

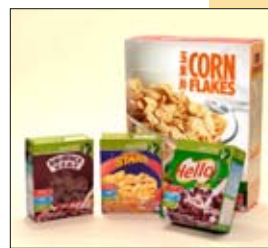
常見冷吃穀類早餐的營養含量

資料來源: 食物安全中心與消費者委員會於2010年7月公布的合作研究
www.nutritionlabel.gov.hk

以每100克計	
能量	338 - 473千卡
蛋白質	3.6 - 14.3克
總脂肪	0 - 18.4克
- 飽和脂肪	0 - 5.6克
- 反式脂肪	0 - 0.015克
碳水化合物	42.1 - 88.4克
- 糖	4.4 - 43克
膳食纖維	1.9 - 14.5克
鈉	0 - 766.7毫克

標籤精讀

- 一平碗的冷吃穀類早餐約為50克，含169至237千卡能量，約佔全日能量攝取量(以2000千卡的膳食計)的百分之八至十二。
- 適量攝取膳食纖維有助正常排便功能。一平碗冷吃穀類早餐可提供1至7克的膳食纖維，佔成年人每天建議攝取量(不少於25克)的百分之四至接近三成。下列是法例容許與膳食纖維有關的營養聲稱:
 - 「高纖」或「豐富膳食纖維」: 每100克食物含不少於6克膳食纖維。
 - 「含膳食纖維」: 每100克食物含不少於3克膳食纖維。



識食大計

想更健康?

- 查看成分表，挑選全穀物為原料的產品。
- 混入奶類製品或豆奶製品食用前，留意其營養標籤上的脂肪及糖含量。
- 進食時自行加入適量無添加糖分的乾果或鮮果，以增加纖維含量及控制糖分的攝取。如添加果仁，可選用未經醃製或油炸的產品。



想更安全?

- 依照包裝上的指示貯存食物或放在陰涼、乾燥的地方。
- 在食用限期前盡快將產品食用。
- 進食前徹底清潔雙手及避免用手直接接觸食物。