

# 營之訊

## 營養標籤「麵」面觀

# 3

都市人生活節奏急促，大多沒有充裕時間烹調食物，因此速食食物成為不少上班一族或家庭的「恩物」，即食麵更具代表性。很多人將即食麵與「不健康」劃上等號。今期「營之訊」與大家一起運用營養標籤選擇適合自己的即食麵，看看怎樣令即食麵成為方便而營養均衡之選。

### 常見袋裝即食麵的營養含量

每包裝 (70-180克)	
能量	239-541 千卡
蛋白質	4.8-13.5 克
總脂肪	0-23 克
- 飽和脂肪	0-10.4 克
- 反式脂肪	0-0.9 克
碳水化合物	45-80.6 克
- 糖	0.7-6.9 克
鈉	1017-2820 毫克

資料來源:食物安全中心與消費者委員會  
於2010年3月公佈的合作研究  
([www.nutritionlabel.gov.hk](http://www.nutritionlabel.gov.hk) (給消費者>專題文章))

### 即食麵一覽

別名: 速食麵、方便麵

製作原理:

經烹煮及調味的麵條以油炸或風乾方式將其硬化並延長保質期。把即食麵浸泡於熱水時，水分快速滲入麵條，讓大家可以於數分鐘內享用食物。

營養特性:

- 主要由麵粉製成，含豐富碳水化合物。
- 因製作方法及成分不同，令產品間的總脂肪、飽和脂肪及鈉含量有明顯差異。
- 經油炸而硬化的麵條雖較富口感但含較多脂肪。
- 炸油及/或調味油內的棕櫚油、牛油、豬油均含較高的飽和脂肪。
- 調味包中的鹽、增味劑及醬料等是鈉的主要來源，而味道較濃的產品如麻辣、沙爹、咖哩、泡菜等所含的鈉更高。

### 標籤精讀

1. 即食麵的營養標籤一般以每包裝為單位，數值相當於全包食物，包括調味料的營養含量。
2. 以表中總脂肪含量最高的即食麵(23克)及2000千卡的膳食計，一次過進食超過每天總脂肪的攝入上限(60克，約4湯匙油)的三分之一。以一日三餐計，應從其他食物減少脂肪的攝入，降低導致肥胖的機會。
3. 以表中鈉含量最低的即食麵計(1017毫克)，一次過進食已超過每天鈉的攝入上限(2000毫克，約1平茶匙鹽)的一半。無論你的體重是多少，每天鈉的攝入量亦應控制於2000毫克或以下。

### 識食大計

- 挑選「非油炸」、「不經油炸」的麵食。
- 查看成分表，選用不含棕櫚油、牛油、豬油等產品。
- 減少調味包的用量或自行調味。
- 選用天然香料如黑胡椒、蔥花等作調味或用瘦肉湯作湯底。
- 減少飲用麵湯。
- 加入蔬菜及適量瘦肉，令營養更均衡。

