# 營養標籤「麵」面觀

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。



### 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。

# 常見袋裝即食麵的營養含量

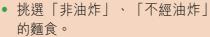
	每包裝 (70-180克)
能量	239-541 千卡
蛋白質	4.8-13.5 克
總脂肪 - 飽和脂肪 - 反式脂肪	0-23 克 0-10.4 克 0-0.9 克
碳水化合物 - 糖	45-80.6 克 0.7-6.9 克
鈉	1017-2820 毫克

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 (給消費者>專題文章))

### 標籤精讀

- 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



- 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、葱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。





