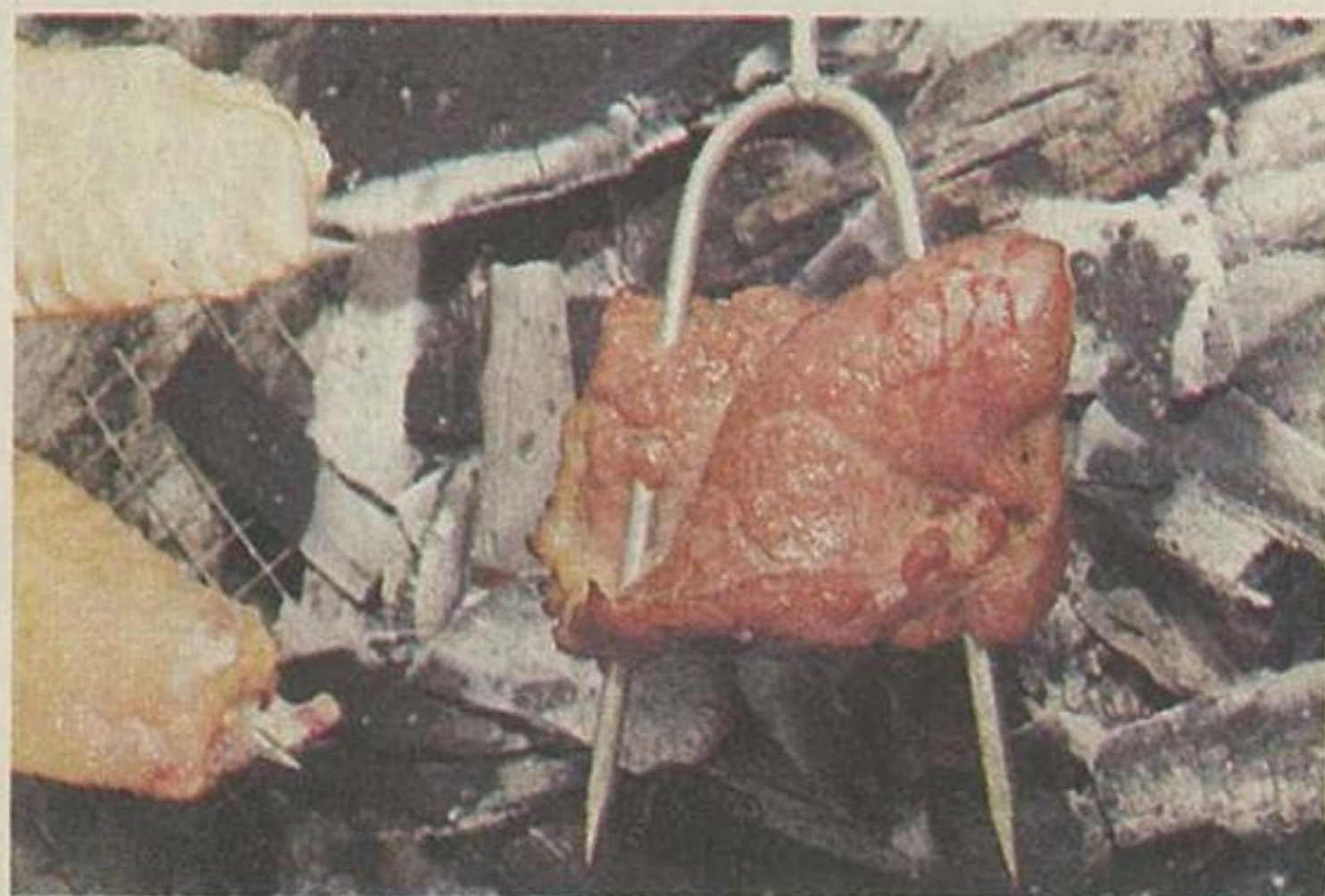


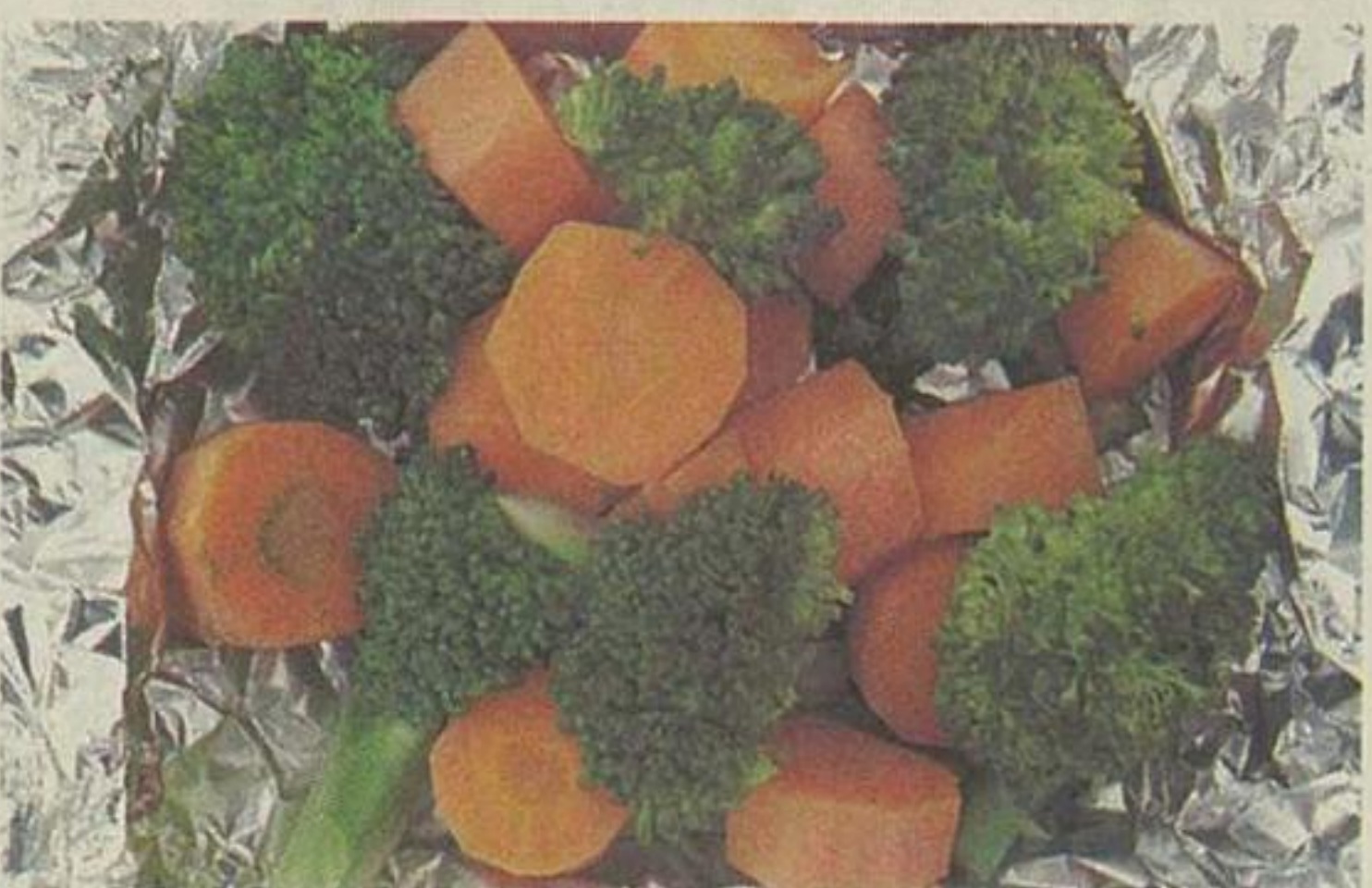
# 燒得健康 指南



燒烤時，肉類食物分量不宜過多。



五穀類食物含纖維較多，比較健康。



蔬菜必須用錫紙包着才能燒烤，否則會流失水分。



菌類食物有降脂作用。

燒烤旺季又到，圍着碳爐，嘴裏還來不及「接待」火辣辣的豬扒腸仔，手上的燒烤叉已串滿雞翼、肉丸，繼續努力。痛快的大嚼一番後，可要後悔因此增磅了。其實，燒烤食物的選擇豈只有肉食？麵包、蔬菜亦是健康燒烤的上佳選擇。

到超級市場搜購燒烤食品，購物車內盡是大包細包雞翼、肉丸、腸仔、扒類等清一色肉食，五穀類及蔬菜等食物全都欠奉。大家或會問：「哪有人燒蔬菜？」米施洛營養護康中心有限公司營養師倪洛指出，燒烤亦要有均衡營養，要燒得健康，除肉食外，蔬菜、五穀類等食物亦不可缺。

## 肉類



肉類是最常吃的燒烤食品，不過燒烤也要維持均衡飲食的原則：少糖油鹽、少肉、多蔬果、多五穀。尤其一些加工的肉類食品，如腸仔、肉丸，更加多吃無益。

**腸仔：**腸仔由少量瘦肉、大量肥肉及一些內臟混製而成。脂肪含量達90%，鹽分及色素的含量亦相當高。其中並有含亞硝酸鈉的防腐劑，有研究發現，亞硝酸鈉與肉類的蛋白質（胺）結合後，會產生致癌物質。

**肉丸：**肉丸是由澱粉質、肥肉、內臟加上小量新鮮肉打製而成，與腸仔一樣，非新鮮健康食品。

衆丸之中，白魚蛋（即未經油炸）及牛丸比較健康。以每五粒計，白魚蛋為50卡路里，而牛丸則是61卡路里。墨魚丸的脂肪含量最高，達90卡路里。

**雞翼：**一隻雞全翼約有150卡路里熱量，大部分脂肪來自雞皮，是致胖元兇之一。

**扒類：**新鮮的扒類食品相對一些加工食品較健康，但最好不要購買已經醃製的扒類食品，特別是患有高血壓人士。因為醃料中多含味精、鹽分、防腐劑及色素，最好親自醃製。

**海鮮：**整體來說，海鮮食物的脂肪含量比紅肉低。其中魚類更含豐富的不飽和脂肪酸（DHA），有助小孩腦部發展及眼睛黏膜細胞的健康。

不過，多春魚及魷魚含高膽固醇，膽固醇過高人士不宜多吃。



秋高氣爽，正值燒烤旺季，但不要燒得過密，影響健康。

## 五穀類



**番薯：**熱烘烘的焗番薯是大家至愛的燒烤食品之一，屬高纖維食物，不單較健康，而且吃一個已令人有飽脹感，自然吃少些肉類。

**麵包：**烘過的麵包，吃下不單脆口，而且亦較易消化，不過別塗太多蜜糖。

## 蔬菜類



除清甜香口的粟米外，大部分蔬菜都可燒烤，不過記緊用錫紙包着放在爐邊烘，以免流失水分。蔬菜更可任燒任吃，沒有致肥危機。

## 菌類



各種菇類食品，如冬菇、草菇及金菇等已成為燒烤食品的新選擇，除因為素食比較健康外，菇類食品更有降血脂及膽固醇功效，多吃有益。

（健康指數：最高★★★★★ 最低★）

## 燒烤



## 要識

營養師倪洛指出，BBQ並不屬健康飲食，因為肉食在高溫燃燒下，被分解的脂肪會與肉食的蛋白質結合，產生一種名為苯并芘的致癌物質，有潛在的致癌危機。所以燒烤次數絕不能過密，同時應注意以下事項：

1. 避免直接把食物放在爐火上燒烤，除蔬菜、番薯外，肉食亦可用錫紙包着燒烤。
2. 除要保持燒烤食物類別均衡外，應多吃有抗氧化作用的食物，如番茄、紅蘿蔔等含豐富維他命A蔬菜。同時亦應在燒烤後進食適量生果。
3. 所有肉食最好親自醃製，不要購買燒烤包。
4. 蜜糖的熱量相當高，兩茶匙蜜糖有38卡路里，因此肥胖者不宜塗太多蜜糖，以免墮入致肥陷阱。
5. 選吃一些較薄的扒類食物。
6. 燒燻食物含致癌物質，勿吃。
7. 一般包裝飲品糖分含量高，所以最好飲清水或以檸檬開水作飲品。

## 燒烤餐單建議

（適用於十七歲以上的成年人）

食物	分量
牛扒或豬扒	一件
雞翼	一隻
腸仔	一條
肉丸/魚蛋/墨魚丸	兩粒
薯仔/番薯	一個
粟米(加少許植物牛油)	一條
烘麵包	兩片
蔬菜包	一至兩包
(方法: 用錫紙包着磨菇、洋葱、甘筍片、荷蘭豆等加少許鹽及胡椒粉)	
棉花糖	一至三粒
水果(如西瓜)	兩片
清水或減肥汽水	適量

(資料來源: www.eatwell.com.hk, 可瀏覽該網頁兒童餐單建議及常吃燒烤食物的熱量。)