

炒粉麵飯 少選為妙

相信大家都知道油炸食品的脂肪含量極高，只宜淺嚐。不過，你又是否知道炒粉、炒麵和炒飯其實同樣含有不少「隱藏」脂肪呢？

因為食肆一般都會使用鐵鑊炒粉、麵或飯；為避免食材黏鑊，需使用較多的食油，而穀物類食物亦同時十分「吸油」。

比較例子：	揚州炒飯	滑蛋蝦仁配白飯
熱量	1 200 千卡	750 千卡
脂肪（相等於油分）	49 克（約 10 茶匙）	13 克（約 2.5 茶匙）

資料來源：食物安全中心

雖然「揚州炒飯」和「滑蛋蝦仁配白飯」的主要材料均為白飯、蝦仁和雞蛋，但前者使用炒飯，而後者則使用普通白飯。從上表可見，一碟「揚州炒飯」含約十茶匙油，為「滑蛋蝦仁配白飯」所含的四倍。以成年人每日約需 2 000 千卡熱量計算，建議的每日脂肪攝取量為不多於 60 克；但一碟「揚州炒飯」已含約 49 克脂肪，差不多是成年人的整日所需！

為了食得健康，避免攝取過量的熱量及油分，我們可考慮以下較低脂的選擇：

- 湯飯
- 白飯配蒸 / 焗 / 少油快炒的小菜
- 湯粉 / 麵
- 撈粉 / 麵