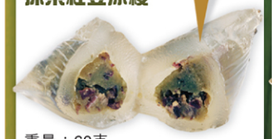
精明挑選 齊吃五月糉

又到一年一度端陽時，最開懷莫過於一邊啖着各色各樣的糉子，一邊看賽龍舟，又或索性到沙灘泳池去，游游龍舟水，卡路里有出有入，才是健康之道！

不過對於愛吃的你，未游龍舟水可能已吃了多隻糉子！不想過了端陽腰間添肥肉，今期營養師就教大家啖糉子之健康法則！

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：章可儀

美心 抹茶紅豆冰糉



成分：麥芽糖、水、紅豆、白豆蓉等

重量：60克
熱量：134卡路里
蛋白質：0.9克
總脂肪：0.5克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：31.7克
糖：17克
膳食纖維：0.6克
鈉質：7毫克

美心芝麻冰糉

成分：麥芽糖、水、白豆蓉、黑芝麻

重量：60克
熱量：134卡路里
蛋白質：0.9克
總脂肪：0.5克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：31.7克
糖：17克
膳食纖維：0.6克
鈉質：7毫克

美心杞果冰糉

成分：麥芽糖、水、杞果醬等

重量：60克
熱量：141卡路里
蛋白質：0克
總脂肪：0克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：35.1克
糖：16克
膳食纖維：0.9克
鈉質：0毫克

美心貴妃豆沙糉

成分：糯米、紅豆沙（砂糖、紅豆、花生油、水）、食用鹼水等

重量：210克
熱量：334卡路里
蛋白質：6.7克
總脂肪：5.5克
飽和脂肪：0.8克
反式脂肪：0克
碳水化合物：64.3克
糖：12克
膳食纖維：2.7克
鈉質：6.3毫克

奇華紫米紅豆糉

成分：紫糯米、紅腰豆、雞心豆、紅豆等

重量：290克
熱量：447卡路里
蛋白質：11.9克
總脂肪：6.1克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：86克
糖：10.4克
鈉質：464毫克

奇華八寶糉

成分：眉豆、紅豆、綠豆、大豆、蓮子、花生、紅米及糯米等

重量：320克
熱量：550卡路里
蛋白質：16.3克
總脂肪：10.9克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：97.3克
糖：0克
鈉質：650毫克

太興醬油叉燒糉

成分：糯米、醬油、冬菇、蝦米、瑤柱、乾葱、叉燒

重量：330克
熱量：708卡路里
蛋白質：20.8克
總脂肪：12克
飽和脂肪：2.5克
反式脂肪：0克
碳水化合物：129克
糖：16克
鈉質：1268毫克

美心一品宬鄉糉

成分：糯米、綠豆、豬肉、鹹蛋黃、臘味等

重量：530克
熱量：1012卡路里
蛋白質：30.7克
總脂肪：39.8克
飽和脂肪：11.1克
反式脂肪：0克
碳水化合物：133克
糖：7.4克
膳食纖維：10.6克
鈉質：2279毫克

奇華原隻鮑魚元貝裹蒸糉

成分：糯米、豬肉、鹹蛋黃、鮑魚、瑤柱、燒鵝、金華火腿等

重量：700克
熱量：1402卡路里
蛋白質：55.3克
總脂肪：55克
飽和脂肪：17克
反式脂肪：0克
碳水化合物：171.5克
糖：3.5克
鈉質：2753毫克

糖尿病也可吃糉

很多糖尿病人擔心端午無糉吃，因為含高碳水化合物。余思行說，糖尿病人也可以吃糉，只要注意份量。

「女士每餐可以有40-50碳水化合物，男士則可以50-80克，故只要懂得閱讀標籤，選取適合自己進食份量的糉子便可。而當中的糖分已包含在碳水化合物內，只要總碳水化合物份量正確，就毋須擔心。

不過鹽分方面，鹹味糉的含量都較高，故余思行提醒大家別再加豉油了。

甜糉當小點　鹹糉當正餐

很多人將甜糉（如鹼水糉、豆沙糉）當成飯後甜品，余思行提醒，除非是份量超少的迷你甜糉，否則吃飽飯後再吃糉，不但過量攝取碳水化合物和熱量，這一餐亦會太飽。她建議，甜糉可作為下午茶點，兩人分享，再添一杯綠茶。

如果是鹹味糉，一般多肉多糯米，可當作一頓午餐，並配以蔬菜。

最後她提醒，如這一餐吃多了，記住多運動將卡路里消耗，例如游泳一小時能消耗300卡路里，故不妨應應節，游龍舟水去！

◀▼甜糉配綠茶，作為下午茶是不錯的選擇。

識計總熱量

余思行說：「在營養標籤法下，所有預先包裝食物都貼有/印有一加七的營養數據，大家可進食多少，就要因應自己的個人需要，計算進食糉子的份量。」

她舉例，女士每餐可攝取500-650卡路里；而男士則為650-830卡路里。之後對照每隻糉子的熱量，「由於大部分標籤中都是以每100克計算，故大家閱讀時記得將其乘以重量，就知每隻糉含多少卡路里。」

舉例一品家鄉糉每100克含191卡路里，一隻重530克就有1,012卡路里！吃一整隻實屬過量，故應二人分享；而一般重約300克的糉子，總熱量約為500-700卡路里，吃一隻等於一餐的熱量。

1隻糉=1碗半至3碗飯

糉子的主要材料是糯米、綠豆，全屬碳水化合物，故我們如當天想吃糉，可以代替一餐正餐。

余思行說，一隻普通裝的糉子隨時含超過100克碳水化合物，等於兩碗飯（一平碗飯含有約50克碳水化合物），一隻裹蒸糉更含130克（約兩碗半飯），以男士每餐建議攝取80-100克碳水化合物，女士約60-80克計算，一隻糉的碳水化合物未免太多。不過余思行說，只要減少其他餐的碳水化合物攝取量，便可以開懷享受！

蛋白質　略嫌少

糉子在糯米外亦加入肉類、瑤柱、冬菇、豆類等，這些全屬蛋白質。以每餐應有30-40克蛋白質計算，一隻糉又略為不足。那麼，我們進食時要再加入蛋白質嗎？

余思行說，這又不必，大家只要在其他餐中多吃點蛋白質，便可以彌補這一餐的不足。反而，她提醒糉子纖維量不足，故將糉子作為正餐時，謹記要配以蔬菜。

脂肪要揀靚

傳統糉子塞入一塊肥豬肉，豈非不健康？

余思行說，每人每日的飽和脂肪不應多於15-25克（每餐少於5-8克），以此標準來看，一隻糉子帶來的油分略多，故盡量選較少脂肪為佳，並以不飽和脂肪為主，飽和脂肪含量愈低愈好。

至於糉子中的肥肉很多時已溶化，不一定能挑出；每年只是端午前後才會進食，偶然吃了少少肥肉毋須太擔心。

另外鹹蛋黃雖含膽固醇，有高膽問題人士只要每周不超過兩個蛋黃，就毋須擔心。