

瑞士卷

聖安娜餅屋		美心西餅	
反式脂肪	0.02克	反式脂肪	0.04克
飽和脂肪	1.5克	飽和脂肪	1.7克
總脂肪	6克	總脂肪	7.3克
每個重量	27克	每個重量	26克
每個熱量	113卡路里	每個熱量	102卡路里



蛋撻

凱施餅店		聖安娜餅屋		肯德基		美心西餅	
反式脂肪	0.04克	反式脂肪	0.1克	反式脂肪	0.1克	反式脂肪	0.3克
飽和脂肪	3克	飽和脂肪	4.3克	飽和脂肪	6.9克	飽和脂肪	4克
總脂肪	10.8克	總脂肪	10.2克	總脂肪	13.8克	總脂肪	11.5克
每個重量	59克	每個重量	61克	每個重量	53克	每個重量	64克
每個熱量	171卡路里	每個熱量	195卡路里	每個熱量	190卡路里	每個熱量	211卡路里



雞批

批 & 撻專門店		東海堂	
反式脂肪	0.4克	反式脂肪	0.35克
飽和脂肪	13.2克	飽和脂肪	7.3克
總脂肪	33.4克	總脂肪	21克
每個重量	176克	每個重量	97克
每個熱量	616卡路里	每個熱量	359卡路里



牛角包

Delifrance		A1 Bakery	
反式脂肪	0.5克	反式脂肪	0.5克
飽和脂肪	6.5克	飽和脂肪	7.8克
總脂肪	12克	總脂肪	14.8克
每個重量	51克	每個重量	46克
每個熱量	219卡路里	每個熱量	225卡路里



咖喱酥皮卷

批 & 撻專門店	
反式脂肪	0.1克
飽和脂肪	3.5克
總脂肪	7.3克
每個重量	25克
每個熱量	107卡路里



吞拿魚酥皮卷

東海堂	
反式脂肪	0.91克
飽和脂肪	6.1克
總脂肪	21克
每個重量	99克
每個熱量	336卡路里



3款包 減幅大

反式脂肪減幅最多的，有以下三款：

老婆餅

○八年檢測榮華老婆餅，每100克含1.7克反式脂肪，最新檢測是100克只含零克！

冬用

二〇〇八年研究中，反式脂肪含量最高的是Krispy Kreme的冬用，每100克有4.7克，該店已撤出香港，未能比較。而次高是A-1 Bakery，○八年時每100克含0.46克反式脂肪，現在已降低至每100克0.03克，降幅超過90%！

椰絲奶油包

凱施餅店於○七年檢查結果是每100克含1.8克反式脂肪，現在是0.36克，降幅達80%！



不過周明欣提醒，部分港式麵包、糕餅及含較高脂肪，所以大家仍要注意食量。「麵包類食物應以全穀高纖類為佳，如以港式麵包做早餐或下午茶，可選擇含腿蛋、雞肉、吞拿魚或紅豆、乾果、番薯以代替奶油、椰絲及牛油作包餡。而西式的酥皮類的脂肪更高，例如牛角包每100克含13-17飽和脂肪，實在不宜多吃。」

老婆餅

榮華	
反式脂肪	0克
飽和脂肪	4.3克
總脂肪	12.6克
每個重量	77克
每個熱量	308卡路里



椰絲奶油包

凱施餅店	
反式脂肪	0.3克
飽和脂肪	5.6克
總脂肪	12克
每個重量	81克
每個熱量	292卡路里



雞尾包

大班麵包西餅	
反式脂肪	0.02克
飽和脂肪	5.2克
總脂肪	12.3克
每個重量	77克
每個熱量	285卡路里



聖安娜餅屋	
反式脂肪	0.32克
飽和脂肪	6克
總脂肪	11.4克
每個重量	76克
每個熱量	273卡路里



冬用

A1 Bakery	
反式脂肪	0.02克
飽和脂肪	2克
總脂肪	8.5克
每個重量	65克
每個熱量	234卡路里



撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

大改善？

今期我們為大家搜羅各種麵包、糕餅，看它們有多

的！

物生產商是有能力改善

實證明，大家有要求，食

量，普遍比三年前為低！事

分糕餅、麵包的反式脂肪含

及各種包裝食物潛藏「反式脂肪」，

令重視健康的人卻步。

麵包、糕餅、曲奇、酥皮

但最近研究卻發現，大部

反式脂肪

麵包、糕餅、曲奇、酥皮

反式脂肪

反式脂肪

反式脂肪

反式脂肪

反式脂肪 麵包、糕餅 逐個捉脂肪



英國註冊營養師 周明欣

餅批撻

反式脂肪有幾多？

不同食品的反式脂肪含量不同，同類的因不同店舖出品，反式脂肪差別亦大。以下為常見5種反式脂肪含量較高的包餅類，每100克所含的反式脂肪重量，大家可作參考。

● 蛋撻	平均含0.22克	(由0.04-0.44克)
● 雞批	平均含0.30克	(由0.2-0.36克)
● 牛角包	平均含0.70克	(由0.29-1.1克)
● 老婆餅	平均含0.17克	(由0-0.38克)
● 咖喱酥皮卷/吞拿魚酥皮卷	平均含0.70克	(由0.37-0.92克)