撰文：曾莉嘉｜攝影：張文智｜設計：鍾達仁

百變早餐 任你配

很多人因早上匆匆趕返工或因減肥而放棄吃早餐，其實他們十分笨，不吃早餐是健康生活一大損失！

想知早餐的重要性，及如何吃得健康，就要聽營養師講解，並學懂選配百變元氣早餐。

營養師余思行

營養師余思行指出，有研究顯示有早餐習慣的人，飲食及生活都會較健康，體重亦多合乎標準。「這些人比較 health conscious（重視健康），飲食均衡和有恒常運動；而不吃早餐的人，午餐前就開始感肚餓，於是午餐就不經不覺間過量進食，加上在辦公室活動量低，吃得多用得少，久而久之肥膏就囤積。

「而且一夜酣睡，餓足約十小時的身體，需補充足夠熱量，才能應付一日工作，所以早餐令人有精神工作，小孩上學亦較專心。」余說。

1 三百熱量　最基本

早餐要吸收幾多熱量才算健康？余思行指出，每日三餐平均吸收熱量就最健康，新陳代謝亦較理想。以每人每日約吸收二千卡路里計算，扣除每日一百至二百卡路里為小食，每餐應要有五百至六百卡路里。

「所以早餐最理想是五百卡路里，三百至四百卡路里算是基本，健碩男士或活動量大的，則應有七百至八百卡路里。」余思行說。

2 主澱粉質　供熱量

熱量足夠，營養亦要分配正確。余思行說，早餐應以碳水化合物為主，最好是澱粉質，還要加入蛋白質，這就能迅速提供熱量，平穩血糖及吸收維他命 B 雜。此外，不妨於早餐中飲脫脂奶，進食芝士或乳酪來吸收每日所需的鈣質。如能再加一份水果補充纖維，就既方便又健康。

「早餐比例建議約 55%是碳水化合物， 10%至 20%是蛋白質，脂肪應少於 30%。不過比例不用過於嚴謹，於其他餐中拉上補下來平衡亦可。」余思行說。

3 少油低脂　最健康

家中準備早餐最健康，如外出享用，應如何選擇？余思行表示，香港人最愛的茶餐廳早餐，最好選米粉或通心粉，少揀雙倍熱量的即食麵，配料則少揀煎炸食物，建議選擇火腿、鮮牛肉或肉絲，避免午餐肉、煙肉或香腸。多士可酌量塗搽牛油或果醬。奶茶多加入高脂花奶，所以最好改為檸茶少糖。中式早餐應以蒸點心為主，例如蒸的包點、腸粉或粥類亦是不錯選擇。

營養早餐任你配

以 300 至 500 卡路里為限，大家可因應個人需要，選取最合乎健康標準的百變早餐。

中式早餐

茶樓點心
（蝦餃 2 件、燒賣 2 件、牛肉腸粉 1 條、叉燒包 1 個、菜心 1/2 碟）
熱　　量：468 卡路里
碳水化合物：52.6 克
蛋 白 質：17.125 克
脂　　肪：21 克
纖 維 素：2.2 克
鈣　　質：160 毫克

皮蛋瘦肉粥
熱　　量：421 卡路里
碳水化合物：43.79 克
蛋 白 質：26.03 克
脂　　肪：14.43 克
纖 維 素：0.7 克

茶餐廳早餐

鮮牛肉湯烏冬加奶茶（少甜）
熱　　量：346 卡路里
碳水化合物：55.57 克
蛋 白 質：20.25 克
脂　　肪：6.55 克
纖 維 素：1 克
鈣　　質：133 毫克

瘦肉貝殼粉加高鈣豆奶
熱　　量：376 卡路里
碳水化合物：53.26 克
蛋 白 質：22.98 克
脂　　肪：7.24 克
纖 維 素：1.9 克
鈣　　質：380 毫克

西式早餐

番茄炒蛋配多士加高鈣豆奶
熱　　量：376 卡路里
碳水化合物：41.11 克
蛋 白 質：19.6 克
脂　　肪：15.81 克
纖 維 素：4.5 克
鈣　　質：441 毫克

香蕉花生醬三文治加低脂乳酪
熱　　量：405 卡路里
碳水化合物：64.02 克
蛋 白 質：18.85 克
脂　　肪：10.95 克
纖 維 素：7.4 克
鈣　　質：358 毫克

自製早餐

士多啤梨全麥維加高鈣豆奶
熱　　量：290 卡路里
碳水化合物：40 克
蛋 白 質：14.66 克
脂　　肪：5.6 克
纖 維 素：13.9 克
鈣　　質：380 毫克

脫脂奶麥片加焗蛋＋蘋果
熱　　量：362 卡路里
碳水化合物：53.6 克
蛋 白 質：17.25 克
脂　　肪：8.73 克
纖 維 素：6.8 克
鈣　　質：339 毫克