



「謎」戀朱古力？

情人節將至，自然令人聯想到朱古力。這種食物屬高脂高糖，多吃會引致肥胖，但是也有研究指出它有益心血管健康，那麼聰明的你應當如何選擇？

常吃朱古力也會損害健康

雖然朱古力的原材料可可內含的抗氧化物質「黃酮類」(flavanols)或可保護細胞和心血管健康，但這並不意味我們可以多吃朱古力，不顧健康飲食的原則，因為朱古力跟糖果、薯片一樣是飲食金字塔的塔頂食物；這類高油、鹽、糖食物多吃會引致肥胖和增加患上慢性疾病的風險，應盡量少吃。即使朱古力含抗氧化物質，也別以此為理由而過量進食。



別墮進黑朱古力陷阱

不少人認為黑朱古力較其他朱古力健康，但這只說對了一部分。黑朱古力的確比其他朱古力含較少糖分，而且含較多可可，抗氧化能力也因此較佳，但從熱量來看，可可成分越高的黑朱古力，脂肪含量也越高，熱量也如是(見下表)，所以無論你選擇哪一種朱古力，過量進食都可致

胖。

只宜淺嚐

朱古力終歸是高脂高糖的食品，只宜淺嚐。情人節送禮時，可考慮小包裝的朱古力。其實，窩心的情人節，意義並不在於朱古力；只要有情人的陪伴，再加一杯溫暖的低脂朱古力奶，已經就是一個甜蜜的情人節。

朱古力種類	熱量(千卡)
白朱古力	532
牛奶朱古力	535
黑朱古力 (45-59%可可)	546
黑朱古力 (60-69%可可)	579
黑朱古力 (70-85%可可)	598
以 100 克朱古力計算	
資料來源：食物安全中心	

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 <http://www.cheu.gov.hk>

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 <http://www.healthatwork.gov.hk>