



如何揀選有「營」小食？

香港人工作壓力大，工時長，下午時分更要面對午飯後睡魔的侵襲。因此，吃小食便成為減壓、補充體力和提神的「靈丹妙藥」。然而，市面上琳瑯滿目的小食中，不少是「三高」（高油、鹽、糖）食物，多吃不但會攝取過多熱量，還會增加肥胖和患上其他慢性疾病的風險。

因此，我們必須小心選購健康小食作為補充體力和營養的食品，避免「三高」食物。可是，如何界定小食為「三高」呢？其實，我們可查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的食物：

什麼是高？（少選）：	按每 100 克計 （超過）
總脂肪	20 克
糖	15 克
鈉	600 毫克

資料來源：食物安全中心



選購小食時，應盡量挑選那些每 100 克含不超過 20 克總脂肪、15 克糖和 600 毫克鈉的來吃。若然該食物同時含有較多的膳食纖維則更理想。另外，每次進食小食的分量以不多於 125 千卡為佳。

Nutrition Facts 營養成分		
	Per 100 g 每 100 克	Per serving 4.7 g 每食用分量 4.7 克
Energy 總熱量	344 kcal / 千卡	16 kcal / 千卡
Protein 蛋白質	28.5 g / 克	1.3 g / 克
Total Fat 總脂肪	1.1 g / 克	0.1 g / 克
Saturated Fat 飽和脂肪	0.0 g / 克	0.0 g / 克
Trans Fat 反式脂肪	0.0 g / 克	0.0 g / 克
Total Carbohydrate 總碳水化合物	54.9 g / 克	2.6 g / 克
Dietary Fibre 膳食纖維	13.9 g / 克	0.6 g / 克
Sugar 糖	10 g / 克	0.47 g / 克
Sodium 鈉	590 mg / 毫克	27.7 mg / 毫克



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>