沙律就是健康？

夏日炎炎，來一客清新輕怡的沙律，既醒胃又消暑。然而，沙律是否一定健康？其實，沙律的種類繁多，一不小心便很容易跌進健康陷阱。

以青菜為主的田園沙律，脂肪含量或超標？

田園沙律以綠色蔬菜為主，再配以番茄、青瓜、粟米粒、橄欖等食材，為我們提供了豐富的膳食纖維和維生素。不過，看似健康的田園沙律其實暗藏致肥危機。每 100 克的沙律醬，脂肪含量可高達 58 克。[1]若進食一份沙律時加入 2 湯匙的沙律醬，已約佔了成年人每天總脂肪攝入量的三分一。因此，我們挑選醬汁時，應選擇較低脂的沙律醬。

每 100 克	脂肪含量（克）[1]
凱薩沙律醬(Caesar Dressing)	58
較低脂凱薩沙律醬	4
田園沙律醬 (Ranch Dressing)	51
較低脂田園沙律醬	12
千島沙律醬(Thousand Island Dressing)	35
較低脂千島沙律醬	11
意式沙律醬(Italian Dressing)	28
較低脂意式沙律醬	6

以水果為主的雜果沙律，糖分或超標？

雜果沙律通常含多款水果，例如士多啤梨、提子、蘋果、橙等。雖然水果有益健康，提供了膳食纖維、多種維生素和抗氧化物，但以糖水或果汁浸的雜果沙律則應少吃為妙，以免攝取過多糖分，增加肥胖的風險。每 100 克（約三分二碗）新鮮、無添加糖的雜果沙律含大約 8 克糖，而以糖水浸的雜果沙律則含 12 克糖，[1]約佔了成年人每天糖分攝入量的四分一。因此，選擇雜果沙律時，應選取以新鮮水果製或水浸的為佳。

均衡飲食最重要

儘管蔬菜和水果有益健康，但我們應以均衡飲食為原則。膳食以穀物類為主，多吃瓜菜、水果、適當分量的肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品，以求達至均衡、健康。

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

[1] 食物安全中心