

# 不健康食物首位 增患癌風險

# 乾燒伊麵 23茶匙油

# 嚇人



**食** 炒粉炒麵等於飲油？有註冊營養師分析市民外出用膳時常吃的五十種食物，其中乾燒伊麵和乾炒牛河分別含有二十三茶匙和十七茶匙的油，堪稱十大不健康食物的第一及第二位。營養師指出，多油分和高脂肪食物可影響腸胃和心臟健康，長期增加患乳癌和腸癌的風險，市民少吃為佳。

香港營養師協會、確進糖尿專科中心和香港電台選取五十種市民常吃食物，再由營養師從中選出十大健康食物和十大不健康食物，同時有一千八百多名市民在網站投票，與營養師的意見作比較。

## 一碟卡路里幾爆燈

市民認為清蒸魚客飯、瑤柱冬瓜粒燻飯和西洋菜柳飯是健康食物的首三甲，不健康食物首三位分別是乾炒牛河、XO醬肥牛肉炒公仔麵和梅菜扣肉飯。與營養師的意見不相同。營養師認為，健康食物是雜錦海鮮烏冬、鮮牛肉通心粉及雞絲壽司等，不健康食物首位是乾燒伊麵，其次是乾炒牛河及焗豬扒飯等。

營養師協會會長余惠珍昨日指出，成年男性和女性每日分別須攝取約二千和一千五百卡路里，以一天三餐計算，每餐約攝取五百至七百卡路里，四五茶匙油、八百毫克鈉（鹽）、一百毫克膽固醇和六克纖維素。

她說，五十種市民常吃食物中，超過一半的脂肪和卡路里超過每餐攝取量上限，即五茶匙油和七百卡路里，全部食物的鈉含量都超過每餐攝取量。她認為食物熱量及脂肪偏高是因為分量過多、食肆選用肥肉豬肉等高脂肪材料，以煎炸炒等方法烹調，以及有很多芡汁。市民若長期進食高熱量、高脂肪和高鈉餐式，可增加患糖尿病、冠心病和腎病的機會。

確進糖尿專科中心營養師林思為指出，市民常誤以為乾燒伊麵油分不多，但每碟原來含有廿三茶匙的油，纖維素也是十大不健康食物中最少的，熱量更高達一千三百多卡路里，吃一碟幾乎等於人體全日的卡路里攝取量，市民常吃會嚴重影響心臟和腸胃。

## 素食其實未必健康

高級營養師張翠芬表示，健康食物首要是少油少油炸，以位列最健康食物之首的雜錦海鮮烏冬為例，每碗只有一茶匙油。她建議市民和食肆可考慮以薑、蔥、蒜蓉等天然調味料，代替豉油、蠔油、豆豉等高鈉質調味料。

醫務總監陳諾教授補充稱，曾訪問一百一十六名糖尿、肥胖和飲食不均等病人後發現，四成二人以為雜燴燻飯是健康之選，但其其實食用大量油和芡汁，每碟飯達九百卡路里和九茶匙油，說明市民眼中的「健康食物」其實未必健康。

## 外出用膳須知

- 選擇日本菜、粥粉麵店、東菜等較多健康菜式的食肆
- 選擇少油、少煎炸、少芡汁、低鹽分的菜式
- 多菜少肉，選擇低脂肉類
- 避免過量點菜和吃得過飽
- 忌過量酒精及高熱量飲品
- 忌狼吞虎嚥



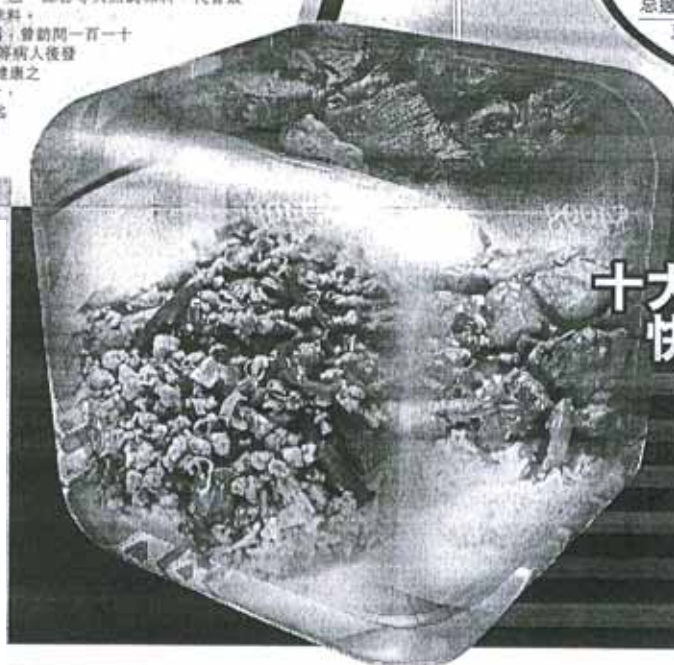
鮮牛肉通心粉

食物

**定格專題**  
之 食物衛生

2004年8月18日

東方日報



## 十大不健康快餐食物

- | 名次 | 食物     |
|----|--------|
| 1  | 乾燒伊麵   |
| 2  | 乾炒牛河   |
| 3  | 焗豬扒飯   |
| 4  | 咖喱牛腩飯  |
| 5  | 魚香茄子飯  |
| 6  | 菠蘿咕嚕肉飯 |
| 7  | 西炒飯    |
| 8  | 焗腩飯    |
| 9  | 梅菜扣肉飯  |
| 10 | 枝竹瑤柱飯  |

香港營養師協會、確進糖尿專科中心和香港電台選取50種市民常吃食物，再由營養師選出十大健康食物和十大不健康食物，乾燒伊麵每碟含23茶匙油。