

彩橋

本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通。二零一五年六月 第六十七期 衛生署學生健康服務出版



編者的話



早餐是一日三餐當中最為重要的一餐，早餐要怎麼吃？甚麼才算是一份健康早餐呢？

香港有美食天堂之譽，可供我們選擇的早餐種類甚多。除了在家吃早餐外，還可選擇在快餐店、茶餐廳、粥麵店或便利店吃，麵包店也有多款麵包可供選擇，假日又或會跟家人上茶樓飲早茶。

如何能在分秒必爭的早晨輕鬆地吃早餐，而既可合口味又吃得健康，對同學來說可是一項大的挑戰及考驗。今期我們請來營養師幫忙為同學解決此難題。



編輯委員會：何振聯醫生、陳淑儀護士、蔡賽鳳護士、黃桂群護士、陳海茵護士
電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968
網頁：www.studenthealth.gov.hk
英文版刊載於網頁上 English version is available on our web site.





健康早餐



或者很多人曾聽過“Breakfast”「早餐」這個英文字背後隱藏著另一個含義，就是“Breaking the Fast”，「打破飢餓」的意思。

由完成晚餐後開始計算，直到翌日的早餐，相隔最少10多個小時，身體消耗了不少能量，因此早餐對我們的身體是十分重要。一頓營養豐富的早餐不但可以提供足夠能量給學生應付早上的課堂活動外，而且還供給身體成長和組織修補的營養素。

香港食肆林立，各式各樣的早餐每朝隨處可見，就早餐的種類來說，常見的可以歸納以下幾款：

1) 粉麵套餐

「沙爹牛肉麵配腸仔煎蛋，奉送餐飲一杯」，經常在茶餐廳的餐牌中見到。就以上這款早餐，究竟攝取了多少能量和脂肪呢？請看以下分析¹：



食品	重量	能量(千卡)	脂肪(克)
沙爹牛肉麵	1碗(約450克)	540千卡	24.8克
腸仔	1條(約68克)	183千卡	14.3克
煎蛋	1隻(約46克)	90千卡	7.0克
總計		813千卡	46.1克
佔每日所需的百分比(%)		~40.7%	~76.8%

*以每日2000千卡計算

通常沙爹牛肉麵所採用的麵條以傳統的即食麵為主。傳統的即食麵是經過油炸處理，脂肪含量較高。腸仔是加工肉類，大部分由高脂肪肉類製造而成。此外，沙爹醬亦屬高脂肪醬料。吃完這份早餐，已相等於飲了約9-10茶匙的油。下次光顧茶餐廳的時候，嘗試改吃湯米粉、通心粉或米線。以相同分量來比較，這些粉麵的能量和脂肪較即食麵為低¹。

食品	重量	能量(千卡)	脂肪(克)
即食麵	100克	473千卡	21.1克
通粉(熟)	100克	158千卡	0.93克
米粉(熟)	100克	109千卡	0.2克

2) 粥品類早餐

較為健康的粥品可選白粥、粟米粥、南瓜粥、瘦肉粥或魚片粥。

較高脂肪的粥品例子有豬骨粥、艇仔粥或及第粥。

試比較以下粥品的能量和脂肪含量¹：

食品	重量	能量(千卡)	脂肪(克)
艇仔粥	100克	64千卡	3.1克
及第粥	100克	60千卡	2.5克
白粥	100克	32千卡	0.69克

很多人吃粥的同時，會另外再配搭其他食品如齋腸粉、油條、炸両、炒粉或炒麵。上述食品當中，以齋腸粉較為低脂，但亦要是視乎有沒有添加額外的醬料如芝麻醬、甜醬等。因為1湯匙的芝麻醬含有約15.6克脂肪及189千卡能量，所以吃齋腸粉的時候，醬料還是少落為妙。

3) 扒類早餐

某些連鎖快餐店的扒類早餐通常有一塊肉扒或魚柳，再配午餐肉、腸仔、炒蛋、多士和一杯甜飲。例如以一塊3安士的牛扒和兩隻雞蛋來計算，對於一個男中學生來說，已佔了他每日所需的肉、魚、蛋及代替品類(5-6兩肉)約70-80%；即是餘下來給午餐和晚餐的肉類就只有約1.5個乒乓球大小的份量。倘若他吃了這份牛扒早餐，再加其他食物，全日蛋白質的攝取量好大機會超出所需。高蛋白質飲食會加重腎臟的負荷，也會引起尿酸過高，增加患痛風的機會。

除了蛋白質外，還有扒類早餐通常較高飽和脂肪、高膽固醇、高鹽、高能量和低膳食纖維，與健康飲食金字塔所建議的一高三低(即高膳食纖維、低油、低鹽及低糖)的飲食原則剛好相反。



4) 點心類早餐

點心類早餐是眾所周知的高能量、高脂肪、高鹽、低膳食纖維食物。不但如此，因點心是一小件的，與茶餐廳的早晨套餐相比，點心類早餐沒有固定的份量，所以點心類早餐很容易會吃過量。

讓我們作一個點心類早餐的分析(見下表)：例如在酒樓吃了一件蝦餃、一件燒賣、 $\frac{1}{3}$ 碟排骨、一條春卷、一條未加豉油的叉燒腸粉，這份早餐的總能量大約458千卡，對於很多人來說，這個份量可能還未足夠飽肚，但其總鈉質含量卻有1020毫克，即每日總鈉質建議攝取量約51%；而總脂肪含量是27克，已達到每日總脂肪的建議攝取量約45%。鈉質攝取過量會增加患上高血壓、心血管疾病和甚至腎衰竭的機會。

食品和份量 ²	能量(千卡)	鈉質(毫克)	脂肪(克)
一件蝦餃	50千卡	120毫克	2.1克
一件燒賣	61千卡	160毫克	3.8克
$\frac{1}{3}$ 碟排骨	87千卡	220毫克	5.7克
一條春卷	150千卡	210毫克	11克
一條未加豉油的叉燒腸粉	110千卡	310毫克	4.3克
總計	458千卡	1020毫克	27克
佔每日所需的百分比(%)	~23%	~51%	~45%

*以每日2000千卡計算



另外，現在很多都市人都愛吃即食點心作早餐，因為貪其方便快捷。除此之外，相比起其他健康早餐，點心食物一般較受小孩歡迎。但為什麼點心會那麼受小孩歡迎呢？原因很簡單，因為即食點心含較多增味劑(如味精)，味道較濃，所以特別吸引小孩。倘若小孩從小習慣吃較濃味和多調味料的早餐，那麼，他們當然對味道較清淡但健康的早餐就逐漸失去興趣，例如高鈣低糖豆奶、燕麥片加脫脂奶和果乾、花生醬全麥包等。



5) 麵包類/三文治早餐

香港人生活節奏急速，每朝在熙來攘往的街道上，不難見到有部分學生一邊吃著麵包，一邊趕著上學。在眾多款式的麵包當中，較受學生歡迎的有菠蘿包和腸仔包。但這兩款麵包所含的飽和脂肪，長期進食，會增加血液中的壞膽固醇，影響血管健康。試比較以下幾款麵包的脂肪含量¹：

食品	重量(克)	能量(千卡)	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)
叉燒餐包	100克	280千卡	9.9克	3.2克
腸仔包	100克	280千卡	13克	3.5克
菠蘿包	100克	350千卡	11克	3.4克
燕麥餐包	100克	236千卡	4.6克	0.6克



餐飲

大多數的茶餐廳，便利店或快餐店會以奉送餐飲或紙包裝飲品的套餐形式來出售早餐。選擇飲品方面，儘量避免高糖分的飲品，飲用太多，容易令人肥胖和蛀牙。餐飲當中，最常見的有咖啡、奶茶、檸檬水和檸檬茶。倘若每日在餐飲中落兩茶匙砂糖，即約10克糖(40千卡)，少數怕長計，一個月便多攝取1200千卡，一年就多攝取14600千卡，理論上體重便會增加約4磅。想減低糖分的攝取，記得下次吩咐餐飲的時候，不妨多叫一聲「唔該少甜」或「走甜」。包裝飲品方面建議選擇低脂奶、脫脂奶、高鈣低糖或高鈣無糖豆奶。以下圖表表示部分常見餐飲的含糖量¹：

凍餐飲 (1杯=300毫升)	能量 (千卡)	每杯 含糖量(克)	相等茶匙 糖分(約數)
凍檸檬茶	140千卡	25克	5茶匙
凍奶茶	130千卡	22克	4.4茶匙
凍檸樂	99千卡	23克	4.6茶匙
凍檸蜜	100千卡	21克	4.2茶匙
凍咖啡	140千卡	20克	4茶匙





自製健康早餐建議



每次提起食早餐，大家會想起未必有時間吃，或者在便利店隨意買一份三文治或即食點心就當作早餐算了。但其實只要在前一晚花少許時間計劃一下，都可以製作出一份健康早餐。以下是一些簡易又快捷的健康早餐建議：

- 粟米雞蛋或吞拿魚沙律三文治(低脂蛋黃醬少於1茶匙) + 脫脂奶
- 粟米雞絲沙律三文治(低脂蛋黃醬少於1茶匙) + 脫脂奶
- 無糖粟米片 + 藍莓/提子乾/果仁 + 高鈣低糖豆漿
- 高鈣低糖豆漿煮燕麥片 + 提子乾/果仁
- 花生醬全麥麵包 + 高鈣低糖豆漿
- 紫菜或時菜瘦肉湯蕎麥麵(米粉/米線/烏冬) + 高鈣低糖豆漿
- 椰菜蛋絲炒烏冬(少於1茶匙油炒) + 高鈣低糖豆漿
- 雜菌雞絲湯通粉 + 脫脂奶
- 芝麻包/提子包/鹹餐包 + 香蕉 + 脫脂奶
- 番茄低脂芝士三文治 + 細蘋果
- 粟米肉片粥 + 高鈣低糖豆漿
- 焖番薯/芋頭/粟米 + 高鈣低糖豆漿



總結

一份健康早餐應該以穀物類食物為基礎，例如：麵包、粉麵或早餐穀物等，肉類的份量是不應多過穀物類。此外亦要符合「一高三低」的原則(即高膳食纖維、低脂、低糖及低鹽)，才可算是健康早餐。

參考資料

1. 食物安全中心 (2014) 摷取自http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenuc.php
2. 健康在職計劃 (2014) 摷取自<http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=3>

同學喜歡的健康早餐包括：



低脂牛奶



雞蛋



一份三文治



清水



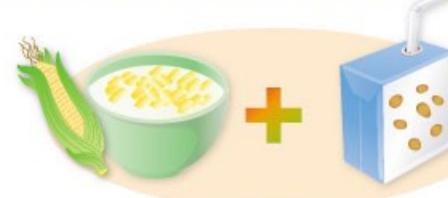
低脂牛奶



麵包



香蕉



粟米片



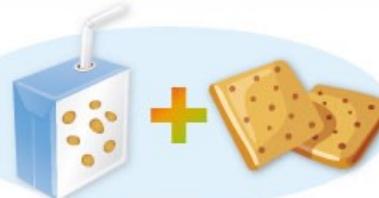
豆奶



燕麥片



蘋果



豆奶



餅乾



瘦肉粥

加強版

是專為中小學生而設，透過程式計算(身高別體重)，了解成長的狀況及獲得健康飲食和運動的資訊。

操作平台適用於 iPhone, iPad 及 Android (中英文版)

**學生身高別體重
CHECK**

香港特別行政區政府
衛生署學生健康服務

於 App Store 或 Google Play 下載應用程式或使用下圖的快速回應碼 (QR Code)

iPhone / iPad 版

Android 版





彩橋 Chat



凱怡

我今早上課時，突然胃痛，差點痛到暈倒。



瑩瑩

你又沒有吃早餐？



凱怡

是呀！時間太趕。沒有辦法啦！



瑩瑩

晚上到早上有十個多小時，沒有進食，胃酸分泌過多會引致胃痛。所以你一定要吃早餐才有能量應付身體的需要。



凱怡

知道！我會注意的！

健康小先鋒

小先鋒見到巧明在操場吃早餐.....

你的麥包三文治
好多餡喎！

係呀！
有焓蛋、芝士、生菜和番茄。

D材料都好健康噃。

仲要係少油、少鹽、少糖的。