

肥爆下午茶餐

你經常吃下午茶餐嗎？
 因着種種不同原因，港人吃下午茶已成為習慣。然而當大家在大快朵頤時，知否吞了幾多卡路里落肚。
 本期營養師，就為各位愛吃下午茶一族，解構食物組合中，到底有幾多脂肪、幾多糖分、幾多熱量！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

經常吃下午茶，不外乎以下幾個原因：

- 1) 午餐份量過少，吃不飽；
- 2) 還有很長時間才吃晚餐；
- 3) 當天工作耗用不少體力，需要食物補充；
- 4) 因工作過忙而未吃午餐；
- 5) 想飲一杯咖啡提神，順便點一個下午茶餐；
- 6) 沒有原因，純粹因為貪口腹之慾；
- 7) 與朋友茶敘；
- 8) 胃口大。

營養師陳勁芝說，純粹因為口腹之慾而吃下午茶餐，可免則免，額外吸收的卡路里只會為你增磅（每日多吸收500卡路里，一星期便增加一磅脂肪）。

但因為生理需要，即有飢餓感而吃下午茶，實屬無可厚非：「只要注意份量、脂肪及糖分攝取量便可。另外少吃多餐，每次進食少份量，當中以高纖或低GI值（血糖指數）食物為主的下午茶餐，亦可保持血糖穩定，及有利新陳代謝。」

不過市面的下午茶餐份量遠超出實際需要，當中不乏高脂陷阱。今期刊找來十款港人最愛的下午茶餐款式，請營養師為大家計算當中的脂肪、糖分及熱量。下次當你吃下午茶餐慾望升起時，可別忘了這一餐，將為你帶來最少500卡路里！

厚多士餐

	碳水化合物	脂肪	卡路里
鹹牛肉芝士焗厚多士	47.9	27.2	532
凍咖啡1杯	21.3	5.0	148
總計	69.2	32.2	680



評 罐頭肉類均含高脂肪，宜少吃，一片厚多士相等於一碗飯熱量，容易令血糖大上大落，宜吃半份。

即食麵餐B

	碳水化合物	脂肪	卡路里
肉丁麵1碗	58.5	36.9	675
凍檸茶1杯	18.8	0	70
總計	77.3	36.9	745



評 即食麵加高脂肪肉類，肥爆。宜少吃！

即食麵餐A

	碳水化合物	脂肪	卡路里
餐蛋麵1碗	59.0	38.0	680
熱奶茶1杯	6.3	4.8	84
總計	65.3	42.8	764



評 高脂即食麵及餐肉雙劍合璧，增加大肚腸危機！宜少吃！

菠蘿油餐

	碳水化合物	脂肪	卡路里
菠蘿油1個	45.1	29.0	449
蛋撻1個	23.1	11.9	217
熱奶茶1杯	6.3	4.8	84
總計	74.5	45.7	750



評 高卡典範！菠蘿包或蛋撻應二擇其一，如遇前者避免夾牛油或少牛油。

英式下午茶

	碳水化合物	脂肪	卡路里
(1件迷你鬆餅、2件曲奇、2件迷你三文治、3迷你甜品、1迷你蛋批等)	107.2	49.9	977
咖啡	6.0	3.5	72
總計	113.2	53.4	1,049



評 件頭雖小，惟數量超多，高糖高脂又高卡，如當天沒有進食午餐，這款英式下午茶還可接受。

沙律餐

	碳水化合物	脂肪	卡路里
吉列魚柳沙律	28.2	16.9	318
凍奶茶	21.3	5.0	148
總計	49.5	21.9	466



評 魚肉本身是健康食物，但經油炸後增加脂肪，宜選焗或烤。

雞翼餐

	碳水化合物	脂肪	卡路里
炸雞全翼1隻	1.4	13.3	193
珍寶腸1條	54.3	9.6	159
熱奶茶1杯	6.3	4.8	84
總計	62.0	27.7	436



評 全屬高脂肪肉類，多吃會增加腸癌風險。

豬扒包餐

	碳水化合物	脂肪	卡路里
香脆豬扒包	42.7	33.7	481
熱咖啡	6.3	4.8	84
總計	49.0	38.5	565



評 近年大受歡迎的豬扒包，如能二人分享，配無糖飲品，也可接受。

蛋糕餐

	碳水化合物	脂肪	卡路里
紐約芝士蛋糕1件	25.5	22.2	321
Grande Cappuccino	12.0	7.0	144
總計	37.5	29.2	465



評 女士最愛，如能二人分享，可減少熱量吸收。

西多士餐

	碳水化合物	脂肪	卡路里
花生醬西多士1份	39.2	36.9	522
凍檸茶1杯	18.8	0	70
總計	58	36.9	592



評 油炸的西多士含大量油脂，宜少吃。如放面的是硬身植物牛油，更含反式脂肪，影響心臟健康。



營養師陳勁芝