



缺纖維 唔覺飽 食壽司易肥 十件等如兩碗飯

【本報訊】外賣壽司店近年越開越多，成為方便快捷的速食，但食壽司不一定健康，也有致肥危機。營養師指出，壽司因缺乏蔬果等飽肚纖維，加上港人習慣「快吃」，容易因不覺飽而越食越多。成人吃10件壽司，已達到一餐約600千卡（卡路里）的熱量上限，建議要少吃魚腩、炸物或醬汁多的壽司。

記者：梁麗兒

聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯表示，一件壽司的飯量等同一湯匙飯，五件壽司的飯量已等同一碗，即約220千卡。單計算飯的熱量，吃10件壽司已等於兩碗飯，即攝取440千卡。

壽司所用的刺身如非高脂，相等於1片肉份量，即約20千卡。吃10件壽司的刺身，即吃了10片肉，約200卡路里，與成人一個正餐的肉類需求接近，即8至12片肉。由此推算，成人吃10件壽司，從飯及刺身可吸收共640卡路里，已達到成人一餐的熱量需求。一旦吃超過10件，並選擇高脂肪、高卡路里的壽司，便有致肥風險。

魚腩、蟹子脂肪含量高

眾多刺身中，三文魚、吞拿魚等深海魚，因含奧米加三脂肪酸，雖然屬不飽和脂肪，但脂肪量也相對較高，建議不要吃魚腩等較肥部位，「三文魚嘅白色份量越多，代表越肥」，三文魚腩的脂肪，比三文魚多一倍。鰻魚、肥牛、三文魚子、蟹子及肉鬆都屬於脂肪較高的食材，每片多於20卡路里，不宜吃太多。鰻魚為例，每100克便有255千卡、19.3克脂肪，比三文魚每100克有133千卡、4.1克脂肪為高。

劍魚、鰹魚、蟹柳、甜蝦、螺肉，以及貝類如北寄貝、帶子、赤貝，都屬「無咁肥」的刺身，不妨多選擇。海膽、魷魚及墨魚的膽固醇較高，如每100克魷魚和海膽，有270毫克及290毫克膽固醇，也不宜狂吃。

至於帶有油炸食材的壽司，也相對較高脂，如炸腐皮、炸軟殼蟹、炸蝦、炸蠔及炸天婦羅等。

醬汁的熱量也要小心，如鰻魚汁含油、含糖量較高；軍艦壽司的醬汁也很肥膩。加入沙律醬的壽司，也要留意，其中「花之戀」的材料約有三片三文魚、兩茶匙沙律醬，再加入三文魚子，一件花之戀壽司，已含265千卡的熱量，不容忽視。

市民吃每件壽司時，都慣常點豉油，容易攝取太多鈉，「用壽司飯去點豉油，會索得更多，如果本身已有醬汁，就唔使點太多豉油」。她建議用筷子將豉油輕輕點在刺身表面便足夠。

不少家長會讓兒童食壽司，6至12歲兒童為例，正餐只需吃4至6片肉，故最多可吃5至6件壽司。吃太多壽司，或會阻礙兒童從其他食物如蔬果中，吸收各種營養，同時應避免狂點豉油或沙律醬。



缺纖維 唔覺飽

食壽司易肥 十件等如兩碗飯

【本報訊】外賣壽司店近年越開越多，成為方便快捷的速食，但食壽司不一定健康，也有致肥危機。營養師指出，壽司因缺乏蔬果等飽肚纖維，加上港人習慣「快吃」，容易因不覺飽而越食越多。成人吃10件壽司，已達到一餐約600千卡（卡路里）的熱量上限，建議要少吃魚腩、炸物或醬汁多的壽司。

記者：梁麗兒

聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯表示，一件壽司的飯量等同一湯匙飯，五件壽司的飯量已等同一碗，即約220千卡。單計算飯的熱量，吃10件壽

司已等於兩碗飯，即攝取440千卡。

壽司所用的刺身如非高脂，相等於1片肉份量，即約20千卡。吃10件壽司的刺身，即吃了10片肉，約200卡路里，與成人一個正餐的肉類需求接近，即8至12片肉。由此推算，成人吃10件壽司，從飯及刺身可吸收共640卡路里，已達到成人一餐的熱量需求。一旦吃超過10件，並選擇高脂肪、高卡路里的壽司，便有致肥風險。

魚腩、蟹籽脂肪含量高

眾多刺身中，三文魚、吞拿魚等深海魚，因含奧米加三脂肪酸，雖然屬不飽和脂肪，但脂肪量也相對較高，建議不要吃魚腩等較肥部位，「三文魚嘅白色份量越多，代表越肥」，三文魚腩的脂肪，比三文魚多一倍。鰻魚、肥牛、三

文魚子、蟹籽及肉鬆都屬於脂肪較高的食材，每件多於20卡路里，不宜吃太多。鰻魚為例，每100克便有255千卡、19.3克脂肪，比三文魚每100克有133千卡、4.1克脂肪為高。

劍魚、鰹魚、蟹柳、甜蝦、螺肉，以及貝類如北寄貝、帶子、赤貝，都屬「無咁肥」的刺身，不妨多選擇。海膽、魷魚及墨魚的膽固醇較高，如每100克魷魚和海膽，有270毫克及290毫克膽固醇，也不宜狂吃。

至於帶有油炸食材的壽司，也相對較高脂，如炸腐皮、炸軟殼蟹、炸蝦、炸蠔及炸天婦羅等。

醬汁的熱量也要小心，如鰻魚汁含油、含糖量較高；軍艦壽司的醬汁也很肥膩。加入沙律醬的壽司，也要留意，其中「花之戀」的材料

約有三片三文魚、兩茶匙沙律醬，再加入三文魚子，一件花之戀壽司，已含265千卡的熱量，不容忽視。

市民吃每件壽司時，都慣常點取油，容易攝取太多鈉，「用壽司飯去點取油，會索得更多，如果本身已有醬汁，就唔使點太多取油」。她建議用筷子將取油輕輕點在刺身表面便足夠。

不少家長會讓兒童食壽司，6至12歲兒童為例，正餐只需吃4至6片肉，故最多可吃5至6件壽司。吃太多壽司，或會阻礙兒童從其他食物如蔬果中，吸收各種營養，同時應避免狂點取油或沙律醬。



健康壽司食譜

芒果三文魚壽司

材料
日本青瓜 半條 約50克
酸蘿蔔 3條 約45克
芒果 半個 約70克
三文魚 80克
紫菜 2塊
壽司米 1杯
水 1杯
壽司醋 40毫升
鹽 少許

做法
1 青瓜、酸蘿蔔、芒果切段，三文魚切條
2 壽司米加水蒸熟，放涼，加入壽司醋及鹽拌勻
3 紫菜平放，把壽司飯放在紫菜上略壓平
4 把其他材料放在壽司飯邊緣
5 把紫菜連材料捲起包緊，首尾切齊，分成8至9件即成



黃綺雯

蟹柳西梅壽司

材料
日本青瓜 半條 約50克
酸蘿蔔 3條 約45克
蟹柳 4條 約70克
西梅乾 6粒
紫菜 2張
壽司米 半杯
紅米 半杯
水 2/3杯
壽司醋 40毫升
鹽 少許

做法
1 青瓜、酸蘿蔔切段，西梅乾切條。紅米預先浸2小時，加水蒸熟及放涼
2 壽司米加水蒸熟，放涼後與紅米混合，加入壽司醋和鹽拌勻
3 紫菜平放，把紅白壽司飯放在紫菜上略壓平
4 逐一把材料放在壽司飯邊緣
5 把紫菜連材料捲起包緊，首尾切齊，分成8至9件即成



apple daily C.G.

食得健康小貼士

餐前或下午茶吃蔬果
增加纖維素
先吃前菜，如枝豆
減慢進食速度
多飲茶
減少用豉油，
避免將壽司飯浸豉油
選擇少醬汁、
少沙律醬的壽司
減少吃肥牛、
三文魚腩及炸物製成的壽司
成人一餐宜吃不多於10件壽司，
兒童則不多於6件壽司

資料來源：營養師黃綺雯

註：1杯即240毫升或毫克 資料來源：營養師黃綺雯