爆料熱線 2929 0000 2786 0099 報料傳真 2370 3283
報料電郵 adnews@appledaily.com
蘋果日報 apple daily

兒童至愛小食榜首

一杯珍珠奶茶含八匙糖

【本報訊】台式飲品近年在港大熱，代表作珍珠奶茶更成為香港小孩至愛，一項調查發現八成港孩愛吃小食，十大最受港孩歡迎的小食中，珍珠奶茶更居首位。有營養顧問警告，一杯珍珠奶茶含高達八茶匙的糖份，相等於一碗半白飯的熱量，長期飲用會令體重飆升。

記者：陳凱迎

■小孩子難免愛吃小食，專家建議以米飯漢堡、水果及低糖飲品等代替糖果或煎炸食物。 張志華攝

香港幼兒教育及服務聯會（簡稱幼聯）上月以問卷訪問了1,060名12歲以下兒童，了解他們的飲食習慣。結果發現，港孩普遍偏愛甜味小食，飲食習慣偏向高糖、低蔬果、低纖及低鐵，完全違背衞生署建議的三低一高（低鹽、低糖、低脂及高纖）。

容易引致癡肥

幼聯調查顯示，逾三成小孩每日進食不足一個水果及一碗蔬菜（建議為兩份水果、三份蔬菜）；只有42%受訪者每日進食高纖五穀類，每周進食牛肉的兒童也不足四成，顯示纖維及鐵質的攝取量均不足。

調查又顯示，含糖飲品極受歡迎，每四名受訪港孩中，就有一人每日飲用汽水、果汁或盒裝飲品，27%人每周會進食超過兩次雪糕或甜品，容易超過健康糖份攝取量。至於兒童至愛的零食或小食，調查發現有近八成人每日最少進食一次，最愛排行榜包括珍珠奶茶、水果、雪糕、薯條、薯片、腸仔、雞翼、朱古力、魚蛋、章魚小丸子及漢堡包等。港孩挑選小食普遍以價錢及味道為主要考慮因素，甚少理會營養價值。

■珍珠奶茶大受港童喜愛，但含糖量高極易致肥。

幼聯社區營養顧問廖泳琪表示，近期大熱的台式杯裝飲品偏甜，以一杯珍珠奶茶為例，已含有八茶匙糖，熱量相等於一碗半白飯，兒童常飲會攝取過量糖份，增加癡肥及患上心血管疾病風險，建議以果汁味茶代替奶茶或朱古力飲品，並以高纖的椰果代替珍珠。

以乾果作小食

小朋友喜歡「香口」小食，雖然脂肪較高，但廖泳琪表示家長不一定要完全禁止，但要適量，例如其中一款建議的健康小食「海陸滋味餐」，包括一小片的香口脆肉紙，但以米飯漢堡代替傳統漢堡包；家長挑選健康小食時應盡量加入高纖及低糖食品，例如水果及乾果等。

今年12歲的盼霖，因常吃快餐又少做運動，體重一度超標，其母曹太因擔心女兒長此下去健康會因而變差，決心要女兒依健康餐單進食，成功令盼霖戒掉快餐，現時更每周游泳五次，體重回落至正常水平。