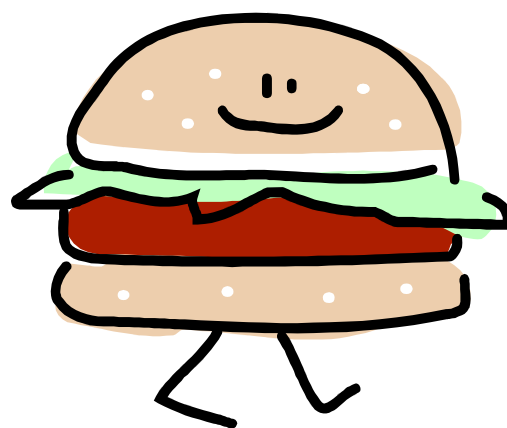


文：幼聯健康生活小組

解構雙層芝士漢堡包

「漢堡包」健康嗎？對於不少家長來說，答案當然是否定的，不少家長更將漢堡包視作垃圾食物，但每天都有家長帶小朋友到快餐店吃漢堡包，那家長們豈不是要背上餵小朋友食垃圾的罪名？



細心看看一個漢堡包，只有 260 千卡路里，其熱量比一個菠蘿包還低(當然其脂肪含量較高)(見圖表)。漢堡扒的牛肉亦是鐵質的其中一個主要來源，麵包、芝士、生菜、番茄等其他材料都可算是健康食材，即使雙層牛肉漢堡亦只有 510 千卡路里，相比其他小朋友喜愛食物的熱量都要低，為什麼加起來就會變成垃圾食物？

原因很簡單，大多數時間我們都不是單吃一個漢堡包。當然，我們常會看到小朋友在快餐店裡吃半個漢堡包便將之丟掉，那 130 卡路里的熱量對小朋友來說並沒有太大的影響。但若果他將整個雙層牛肉漢堡吃下，再來一客薯條、一杯汽水，吞下的熱量就有 970 千卡路里，相等於 8 歲兒童每日熱量消耗的一半以上，長期保持這樣的飲食習慣，難免增加兒童肥胖的風險。

當然，精明的家長並不會讓小朋友每天吃漢堡包和餐蛋麵。均衡飲食的第一個戒條就是不偏食，多吃不同總類的食物，以吸取來自不同食物的營養，所以家長天天讓小朋友以麥皮作早餐，並不定表示飲食很健康，相反，家長要讓子女多接觸不同食材，增加食物的變化，攝取充足的營養素。

說回那個漢堡包，家長不妨以蔬菜沙律及代糖汽水作為配搭，熱量頓時低一半。又例如家長為小朋友煮午餐時，以非油炸麵餅取代即食麵亦可減少一半以上的熱量，加上蔬菜、魚丸等配菜，自能增加飲食纖維素和減少脂肪攝取。

最後，家長亦要為子女建立活躍的生活習慣，若果小朋友保持活躍，熱量消耗增加，自然令小朋友的飲食選擇更多、更廣。因此家長不能單從一個漢堡包判斷食物好壞，更重要的是整體飲食習慣的均衡，以及其他生活習慣的配合。

日常兒童飲食營養比較

食物種類	能量 (千卡路 里)	碳水化合 物(克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
肉醬意粉	1042	82.6	36.7	62.8
蒜香雞肉長通粉	1321	143.7	63.1	54.9
漢堡包 1 個	260	34	13	9
雙層芝士漢堡 1 個	510	39	25	28
薯條(中)+汽水(中)	460	63	5	17
叉燒包(3 個)	356	56.7	9.9	9.9
燒賣(4 粒)	249	12.4	13.6	16.1
沙爹牛肉麵 1 碗	668	66.4	32.1	30.4
魚蛋米粉 1 碗	365	59.6	21.9	4.3
菠蘿包	315	60.7	9.4	3.8

資料來源：香港中文大學營養研究中心

兒童估計熱量消耗表

	年齡	不活躍	中度活躍	活躍程度高
女童	4-8	1200	1400-1600	1400-1800
	9-13	1600	1600-2000	1800-2000
男童	4-8	1400	1400-1600	1600-2000
	9-13	1800	1800-2200	2000-2600

USDA Food Guide 2005 (EER)