

麵包的鹽分陷阱

早前消費者委員會聯同食物安全中心測試十款麵包的鈉質、總脂肪及反式脂肪含量，發現平均鈉含量以芝麻包最高

〔480毫克〕，第二高為白方包〔420毫克〕和腸仔包〔420毫克〕。而根據食物安全中心的調查結果顯示，麵包是本港人口攝取鈉的第四大來源。究竟為甚麼麵包會有鈉質？攝取過量的鈉質對身體又有甚麼壞處？挑選麵包時又應注意甚麼呢？

鈉是製作麵包的材料

鈉是組成鹽的其中一種元素，而鹽的化學名稱是氯化鈉。鈉亦是人體內的主要電解質，可天然存在或可透過食鹽及含鹽／鈉的調味料添加於食物中。鹽則是製作麵包的材料之一，主要用作增味、穩定酵母於麵糰的發酵程度、增加麵糰的強度和增加麵包的彈性，因此麵包內含有鈉質。

過量攝取鈉的壞處

鈉有助維持體液平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素。但是，進食過多的鈉或會增加患上高血壓的風險，而高血壓是心臟病、中風和腎衰竭的主因之一。根據中國居民膳食營養素參考攝入量資料，6至11歲兒童的每天建議

鈉攝入量上限是1200至1900毫克。

挑選麵包時的小貼士

我們挑選麵包時，應留意其全面營養價值，特別是脂肪、鈉質及糖分。參考上文的報告，提子麥包及吞拿魚包在鈉及脂肪方面都屬較低的類別。另外，在購買預先包裝麵包時，可參閱其營養標籤，查看其脂肪、鈉及糖的含量，從而選擇較健康的。

其他健康早餐選擇

除麵包外，健康的穀物類還有很多選擇，如原味麥片、米粉、通粉。家長可配搭一些健康的蛋白質和蔬果作一頓營養均衡的早餐給學童，如瘦肉時菜米粉 / 通粉、提子乾配原味麥片及低脂奶。

問：為甚麼腸仔包含有加工肉類，但平均的鈉含量卻跟白麵包一樣？

答：這可能是由於大多腸仔包所用的麵包是甜餐包，而甜餐包的鈉含量均較白麵包低的原故。可是，這並不代表腸仔包和白麵包的營養價值相同，因為除了鈉質外，我們還要注意麵包的脂肪和糖的含量，而腸仔包的脂肪比白麵包高了差不多兩倍！長期進食脂肪過多的食物會引致肥胖，引起糖尿病、

心臟病等慢性疾病。另一方面，腸仔屬於加工肉製品，被世界衛生組織歸類為第一級致癌物，現有足夠證據證明食用加工肉製品會導致人類患上大腸癌。

EatSmart@school.hk Campaign

<http://school.eatsmart.gov.hk>