



卫生署
Department of Health

彩桥

本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通。二零一五年六月 第六十七期 卫生署学生健康服务出版

❤ 编者的话

早餐是一日三餐当中最为重要的一餐，早餐要怎么吃？甚么才算是一份健康早餐呢？

香港有美食天堂之誉，可供我们选择的早餐种类甚多。除了在家吃早餐外，还可选择在快餐店、茶餐厅、粥面店或便利店吃，面包店也有多款面包可供选择，假日又或会跟家人上茶楼饮早茶。

如何能在分秒必争的早晨轻松地吃早餐，而既可合口味又吃得健康，对同学来说可是一项大的挑战及考验。今期我们请来营养师帮忙为同学解决此难题。

编辑委员会：何振联医生、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、黄桂群护士、陈海茵护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

网页：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊载于网页上 English version is available on our web site.





健康早餐



卫生署学生健康服务营养师：



徐东健 林莉莉

或者很多人曾听过“Breakfast”「早餐」这个英文字背后隐藏着另一个含义，就是“Breaking the Fast”，「打破饥饿」的意思。

由完成晚餐后开始计算，直到翌日的早餐，相隔最少10多个小时，身体消耗了不少能量，因此早餐对我们的身体是十分重要。一顿营养丰富的早餐不但可以提供足够能量给学生应付早上的课堂活动外，而且还供给身体成长和组织修补的营养素。

香港食肆林立，各式各样的早餐每朝随处可见，就早餐的种类来说，常见的可以归纳以下几款：

1) 粉面套餐

「沙爹牛肉面配肠仔煎蛋，奉送餐饮一杯」，经常在茶餐厅的餐牌中见到。就以上这款早餐，究竟摄取了多少能量和脂肪呢？请看以下分析¹：



食品	重量	能量(千卡)	脂肪(克)
沙爹牛肉面	1碗(约450克)	540千卡	24.8克
肠仔	1条(约68克)	183千卡	14.3克
煎蛋	1只(约46克)	90千卡	7.0克
总计		813千卡	46.1克
占每日所需的百分比(%)		~40.7%	~76.8%

*以每日2000千卡计算

通常沙爹牛肉面所采用的面条以传统的方便面为主。传统的方便面是经过油炸处理，脂肪含量较高。肠仔是加工肉类，大部分由高脂肪肉类制造而成。此外，沙爹酱亦属高脂肪酱料。吃完这份早餐，已相当于饮了约9-10茶匙的油。下次光顾茶餐厅的时候，尝试改吃汤米粉、通心粉或米线。以相同分量来比较，这些粉面的能量和脂肪较方便面为低¹。

食品	重量	能量(千卡)	脂肪(克)
方便面	100克	473千卡	21.1克
通粉(熟)	100克	158千卡	0.93克
米粉(熟)	100克	109千卡	0.2克

2) 粥品类早餐

较为健康的粥品可选白粥、粟米粥、南瓜粥、瘦肉粥或鱼片粥。

较高脂肪的粥品例子有猪骨粥、艇仔粥或及第粥。

试比较以下粥品的能量和脂肪含量¹：

食品	重量	能量(千卡)	脂肪(克)
艇仔粥	100克	64千卡	3.1克
及第粥	100克	60千卡	2.5克
白粥	100克	32千卡	0.69克

很多人吃粥的同时，会另外再搭配其他食品如斋肠粉、油条、炸两、炒粉或炒面。上述食品当中，以斋肠粉较为低脂，但亦要是视乎有没有添加额外的酱料如芝麻酱、甜酱等。因为1汤匙的芝麻酱含有约15.6克脂肪及189千卡能量，所以吃斋肠粉的时候，酱料还是少落为妙。

3) 扒类早餐

某些连锁快餐店的扒类早餐通常有一块肉扒或鱼柳，再配午餐肉、肠仔、炒蛋、多士和一杯甜餐饮。例如以一块3安士的牛扒和两只鸡蛋来计算，对于一个男中学生来说，已占了他每日所需的肉、鱼、蛋及代替品类(5-6两肉)约70-80%；即是余下来给午餐和晚餐的肉类就只有约1.5个乒乓球大小的份量。倘若他吃了这份牛扒早餐，再加其他食物，全日蛋白质的摄取量好大机会超出所需。高蛋白质饮食会加重肾脏的负荷，也会引起尿酸过高，增加患痛风的机会。

除了蛋白质外，还有扒类早餐通常较高饱和脂肪、高胆固醇、高盐、高能量和低膳食纤维，与健康饮食金字塔所建议的一高三低(即高膳食纤维、低油、低盐及低糖)的饮食原则刚好相反。



4) 点心类早餐

点心类早餐是众所周知的高能量、高脂肪、高盐、低膳食纤维食物。不但如此，因点心是一小件的，与茶餐厅的早晨套餐相比，点心类早餐没有固定的份量，所以点心类早餐很容易会吃过量。

让我们作一个点心类早餐的分析(见下表)：例如在酒楼吃了一件虾饺、一件烧卖、 $\frac{1}{3}$ 碟排骨、一条春卷、一条未加豉油的叉烧肠粉，这份早餐的总能量大约458千卡，对于很多人来说，这个份量可能还未足够饱肚，但其总钠质含量却有1020毫克，即每日总钠质建议摄取量约51%；而总脂肪含量是27克，已达到每日总脂肪的建议摄取量约45%。钠质摄取过量会增加患上高血压、心血管疾病和甚至肾衰竭的机会。

食品和份量 ²	能量(千卡)	钠质(毫克)	脂肪(克)
一件虾饺	50千卡	120毫克	2.1克
一件烧卖	61千卡	160毫克	3.8克
$\frac{1}{3}$ 碟排骨	87千卡	220毫克	5.7克
一条春卷	150千卡	210毫克	11克
一条未加豉油的叉烧肠粉	110千卡	310毫克	4.3克
总计	458千卡	1020毫克	27克
占每日所需的百分比(%)	~23%	~51%	~45%

*以每日2000千卡计算



另外，现在很多都市人都爱吃即食点心作早餐，因为贪其方便快捷。除此之外，相比起其他健康早餐，点心食物一般较受小孩欢迎。但为什么点心会那么受小孩欢迎呢？原因很简单，因为即食点心含较多增味剂(如味精)，味道较浓，所以特别吸引小孩。倘若小孩从小习惯吃较浓味和多调味料的早餐，那么，他们当然对味道较清淡但健康的早餐就逐渐失去兴趣，例如高钙低糖豆奶、燕麦片加脱脂奶和果干、花生酱全麦包等。



健康早餐



5) 面包类/三文治早餐

香港人生活节奏急速，每朝在熙来攘往的街道上，不难见到有部分学生一边吃着面包，一边赶着上学。在众多款式的面包当中，较受学生欢迎的有菠萝包和肠仔包。但这两款面包所含的饱和脂肪，长期进食，会增加血液中的坏胆固醇，影响血管健康。试比较以下几款面包的脂肪含量¹：

食品	重量(克)	能量(千卡)	总脂肪(克)	饱和脂肪(克)
叉烧餐包	100克	280千卡	9.9克	3.2克
肠仔包	100克	280千卡	13克	3.5克
菠萝包	100克	350千卡	11克	3.4克
燕麦餐包	100克	236千卡	4.6克	0.6克



餐饮

大多数的茶餐厅，便利店或快餐店会以奉送餐饮或纸包装饮品的套餐形式来出售早餐。选择饮品方面，尽量避免高糖分的饮品，饮用太多，容易令人肥胖和蛀牙。餐饮当中，最常见的有咖啡、奶茶、柠檬水和柠檬茶。倘若每日在餐饮中落两茶匙砂糖，即约10克糖(40千卡)，少数怕长计，一个月便多摄取1200千卡，一年就多摄取14600千卡，理论上体重便会增加约4磅。想减低糖分的摄取，记得下次吩咐餐饮的时候，不妨多叫一声「唔该少甜」或「走甜」。包装饮品方面建议选择低脂奶、脱脂奶、高钙低糖或高钙无糖豆奶。以下图表表示部分常见餐饮的含糖量¹：

冻餐饮 (1杯=300毫升)	能量 (千卡)	每杯 含糖量(克)	相等茶匙 糖分(约数)
冻柠檬茶	140千卡	25克	5茶匙
冻奶茶	130千卡	22克	4.4茶匙
冻柠乐	99千卡	23克	4.6茶匙
冻柠蜜	100千卡	21克	4.2茶匙
冻咖啡	140千卡	20克	4茶匙



自制健康早餐建议

每次提起食早餐，大家会想起未必有时间吃，或者在便利店随意买一份三文治或即食点心就当早餐算了。但其实只要在前一晚花少许时间计划一下，都可以制作出一份健康早餐。以下是一些简易又快捷的健康早餐建议：

- 粟米鸡蛋或吞拿鱼沙律三文治(低脂蛋黄酱少于1茶匙) + 脱脂奶
- 粟米鸡丝沙律三文治(低脂蛋黄酱少于1茶匙) + 脱脂奶
- 无糖粟米片 + 蓝莓/葡萄干/果仁 + 高钙低糖豆浆
- 高钙低糖豆浆煮燕麦片 + 葡萄干/果仁
- 花生酱全麦面包 + 高钙低糖豆浆
- 紫菜或时菜瘦肉汤荞麦面(米粉/米线/乌冬) + 高钙低糖豆浆
- 椰菜蛋丝炒乌冬(少于1茶匙油炒) + 高钙低糖豆浆
- 杂菌鸡丝汤通粉 + 脱脂奶
- 芝麻包/葡萄干包/咸餐包 + 香蕉 + 脱脂奶
- 西红柿低脂芝士三文治 + 细苹果
- 粟米肉片粥 + 高钙低糖豆浆
- 焗番薯/芋头/粟米 + 高钙低糖豆浆



总结

一份健康早餐应该以谷物类食物为基础，例如：面包、粉面或早餐谷物等，肉类的份量是不应多过谷物类。此外亦要符合「一高三低」的原则(即高膳食纤维、低脂、低糖及低盐)，才可算是健康早餐。

参考资料

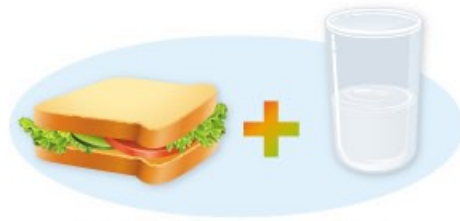
1. 食物安全中心 (2014) 撷取自http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenuc.php
2. 健康在职计划 (2014) 撷取自<http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=3>

同学喜欢的健康早餐包括：



低脂牛奶

鸡蛋



一份三文治

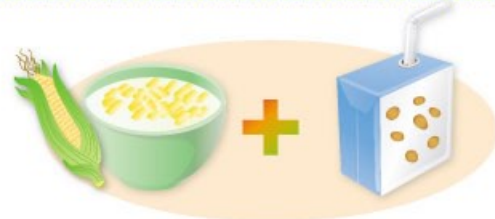
清水



低脂牛奶

面包

香蕉



粟米片

豆奶



燕麦片

苹果



豆奶

饼干



瘦肉粥



加强版

是专为中小學生而設，透過程式計算(身高別體重)，了解成長的狀況及獲得健康飲食和運動的信息。

操作平台適用於 iPhone, iPad 及 Android (中文繁體及英文版)。

于 App Store 或 Google Play 下载应用程序或使用下图的快速回应码 (QR Code)

iPhone / iPad 版

Android 版





凯怡

我今早上课时，突然胃痛，差点痛到晕倒。

你又没有吃早餐？



莹莹



凯怡

是呀！时间太赶。没有办法啦！

晚上到早上有十个多小时，没有进食，胃酸分泌过多会引致胃痛。所以你一定要吃早餐才有能量应付身体的需要。



莹莹



凯怡

知道！我会注意的！

健康小先锋

小先锋见到巧明在操场吃早餐.....

你的麦包三文治
好多馅喎！



系呀！
有焗蛋、芝士、生菜和西红柿。



D材料都好健康嘢。



仲要系少油、少盐、少糖的。



如欲查询有关学生健康上的问题，欢迎与健康通讯站联络。

电邮地址: shsbridge@dh.gov.hk