

新素肉 vs 傳統素肉

最近坊間興起一種名為「新素肉」的食品，既有免治肉碎的選擇，又可如肉塊般厚切，標榜輕輕鬆鬆便可以做出各款新潮素食，就連大型連鎖快餐店也因應潮流，推出以新素肉為主題的素菜菜式以饗食客。

新素肉是什麼？是否一如市場推廣所言，真的集營養、可口、方便於一身？且讓我們一同探討新素肉和傳統素肉的分別，就知前述三大優點是否正確了！

稱得上素肉，都是以全植物性材料製成。新素肉主素材大多包含由豌豆、大豆、米及/或從冬菇提取的植物蛋白質配方，再配上油

類，如芥花籽油、葵花籽油、椰子油等，調味料及食品添加劑（增稠劑、抗結劑、天然色素、抗氧化劑）而成。傳統素肉就是指新鮮豆腐、素雞、豆乾等，主材料通常為大豆、水及調味料。直接比較下，新素肉因要補充植物蛋白質所缺少的油份，所以比傳統素肉多了添加的油，亦多了不同的天然及人工食品添加劑。

我們再看看營養價值方面，每100克新素肉的蛋白質約為12克，傳統素肉則約有8至16克。各類素肉的脂肪及鈉含量大不同，需視乎製造過程當中用料及製成品款式。

筆者比較過，新素肉最低脂的為每100克約含1克脂肪，然而這與最普遍的款式相比，可相差達20倍呢！鈉含量則由約100至600毫克不等。至於傳統素肉，脂肪約5至15克，差距仍存在於2至3倍之間，鈉含量則約7至400毫克不等。若不了解當中營養成份及材料之使用，片面地以為舉凡素肉均是健康有益的，不慎選取了高脂及高鈉種類，因而攝入過量脂肪及鈉都不自知！

想食得健康，只要多選擇天然食品，並避免攝入過多的食品添加劑就好。作為精明一族，應當在「新鮮及無添加」和「便利及含添加劑」的食品中取平衡。還不知如何選擇？「賽馬會流金匯」設有營養師諮詢服務，歡迎致電3763 1000預約，我樂意跟大家面談分享。
作者為賽馬會流金匯註冊營養師