

中秋健康小貼士

中秋佳節不少得月餅湯圓慶團圓。相信大家都知道月餅只可淺嘗，但其實湯圓亦一樣。

一般在超市買到的芝麻和花生湯圓，每3粒就相當於一碗飯的卡路里，所以分量最好控制在2至4粒內。值得注意的是不少品牌在製造湯圓時都會用上棕櫚油或氫化植物油，大大增加飽和脂肪的含量，所以，大家在購買湯圓時應細閱成份表。

想食湯圓又不想超標，「賽馬會流金匯」註冊營養師王穎羚姑娘建議大家可選擇以下款式的湯圓：

- 紅豆湯圓
- 紫薯水晶湯圓
- 24粒裝的小寧波湯圓
- 小寧波小丸子
- 手工芋圓

王姑娘亦比較了市面上常見的湯圓牌子和款式，並將之分類成紅黃綠燈區，希望大家能過一個健康又開心的中秋！

本中心設有營養師諮詢服務，歡迎致電3763-1000查詢。

網站：



Facebook專頁：



常見湯圓紅黃綠燈

綠燈區：可以吃



灣仔碼頭彩虹
水晶湯圓(紫薯)



小寧波小丸子



利川桂花豆沙湯圓



蓮發台灣九份
芋圓地瓜圓

黃燈區：淺嚐就好



桂冠紅豆湯圓



真正寧波花生湯圓
(24粒裝)



灣仔碼頭彩虹
水晶湯圓(黑芝麻)



思念蛋黃流心
沙玉湯圓 (16粒裝)

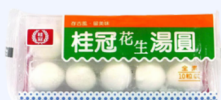
紅燈區：少食為妙



小寧波奶黃湯圓
(9粒裝)



利川芝麻湯圓
(10粒裝)



桂冠花生湯圓



灣仔碼頭流沙
黃金湯圓(10粒裝)

上述分類按食物的脂肪比例、飽和脂肪含量等營養素推算，資料只供參考。
如不確認身體狀況或有任何疑問，請諮詢專業人員的建議。