

《康健雜誌》10 大發胖伴手禮

奶油酥餅熱量高達 686 卡，吃 1 個就超過一天所需熱量的 1/3
臘肉熱量七成來自脂肪，每百克含鈉 1226 毫克更佔每天建議攝取量 1/2
看懂營養標示+簡單計算公式 健康伴手禮聰明挑

【1/3 (二) 新聞稿·敬請協助發佈】

年節送禮交流情誼，不過，你送的禮是送到心坎裏還是肥油裏？台北市商業處調查發現，消費者最愛的伴手禮種類第 1 名是高熱量、高油的糕點甜品（44.2%），其次才是堅果零食（40.8%）和養生補品（38.2%），顯然消費者對於伴手禮的健康概念仍有努力空間。《康健雜誌》調查 66 種常見春節禮盒，選出「10 大發胖」vs.「5 大健康」伴手禮，提醒大家健康送禮有撇步。

糕餅點心 熱量超高、脂肪過量

熱門伴手禮糕餅零食類多以麵粉、糖、油製造，多屬於營養價值偏低的「空熱量」，容易讓人發胖；輔仁大學營養系助理教授劉沁瑜直指，這些產品的本質就是「澱粉+油」。從脂肪攝取的熱量最好不超過總熱量的 30%，但《康健雜誌》調查發現，高達七成糕餅點心類伴手禮的脂肪熱量都超過總熱量 30%。

加工醃漬品含鈉量高 小心血壓高、水腫

加工肉品如臘肉、牛肉乾、干貝醬、魷魚絲的含鈉量高，每 100 克中的鈉含量已佔每人每日所需 2400 毫克的一半，而豆干、蜜餞類醃漬品的含鈉量也不低，每 100 克的含鈉量從 300~1100 毫克不等，約為 1~3 克食鹽。鈉攝取過量可能讓血壓升高，也會影響水分代謝，造成水腫，高血壓、腎臟病等慢性病患者尤其要注意。

「10 大發胖」vs.「5 大健康」伴手禮（表 1）

伴手禮還有哪些陷阱？《康健雜誌》調查 66 種常見伴手禮，比較每 100 公克的「熱量密度」、「脂肪熱量比」、「醣密度」及「鈉密度」四項評選指標，選出 10 大最易讓人發胖的伴手禮；同時提出 5 大健康伴手禮，提醒您只要有正確觀念，伴手禮也能送得健康、安全又環保。

發胖伴手禮 1 號：干貝醬=2.6 湯匙油+3 克鹽

干貝醬裡的食材幾乎都泡在油裡，脂肪熱量比為 79.8%，100 克的熱量 450

卡，其中有 360 卡來自脂肪，等於喝下近 3 大湯匙的油。鈉含量也很高，每 100 克就有 1206 毫克的鈉，約為 3 克食鹽，已佔每日建議攝取量的 1/2。

發胖伴手禮 2 號：臘肉=2.3 湯匙油+3 克鹽

以富含油脂的五花、梅花肉加鹽醃製而成的臘肉，每 100 克的熱量達 435 卡，來自脂肪的熱量更佔 72.4%，含鈉量同樣不低，100 公克 1226 毫克的鈉就佔每人每日建議攝取量的一半。

發胖伴手禮 3 號：蛋捲=4/5 碗飯+2.5 湯匙油

蛋捲的主要成分為麵粉、油、砂糖、雞蛋，每支熱量約 90~100 卡，熱量密度高達 5.6，脂肪熱量比為 58.6%。上述的干貝醬、臘肉都屬入菜食材，不易大量攝取，因此，蛋捲其實是最容易過量攝取的高熱量、高脂肪伴手禮。

發胖伴手禮 4 號：榛果巧克力=3/4 碗飯+3 湯匙油

榛果巧克力添加的核果和內餡讓油脂含量增加，每 100 克有 592 卡熱量，其中 65% 熱量來自脂肪，屬超高熱量食品。若非得要送巧克力，林口長庚醫院營養師潘筱君建議選可可比例超過 70% 的黑巧克力較佳。

發胖伴手禮 5 號：泡芙（夾心酥／卷心餅）=3/4 碗飯+3 湯匙油

泡芙的熱量密度約 5.9，脂肪熱量比為 63.6%，100 克約有 3 湯匙油和 3/4 碗飯的熱量，與蛋捲、榛果巧克力並列熱量密度最高的伴手禮，同屬有內餡或夾層的糕餅，如夾心酥、卷心餅、千層派等，熱量密度與脂肪熱量比都不低。

發胖伴手禮 6 號：方塊酥（酥油餅乾、丹麥餅乾）=1 碗飯+2 湯匙油

方塊酥因添加奶油或酥油，油脂所提供的熱量已佔 46%，另外 47% 熱量來自麵粉、砂糖等碳水化合物，吃下 100 克等於近 1 碗白米飯加 2 大匙油的熱量，其他如喜餅盒中常見的酥油餅乾、丹麥餅乾都屬這類糕餅點心，選購時須注意營養標示。

發胖伴手禮 7 號：香腸=2 湯匙油+2 克鹽

100 克香腸的熱量約 400 卡，其中 270 卡來自於肥油脂肪（脂肪熱量比 67.8%），鈉含量 860 毫克，等於 2 克食鹽，是成人建議鈉攝取量的 1/3。此外，香腸和前述的臘肉還有防腐劑、保色劑等食品添加物的致癌風險，更是健康隱憂。

發胖伴手禮 8 號：奶油酥餅（太陽餅、老婆餅）= 1 碗飯 + 1.5 湯匙油

以麵粉、奶油、麥芽、砂糖製作的奶油酥餅，熱量密度 4.6，脂肪熱量比 40%，每 100 克就有 60 克是碳水化合物，1 個 150 克的奶油酥餅熱量高達 686 卡，已接近衛生署建議成人午、晚餐的攝取熱量，吃 1 個就超過每人每天所需熱量的 1/3。

發胖伴手禮 9 號：豬肉鬆 = 1 湯匙油 + 3 克鹽

肉鬆是以豬肉、豬油，加入醬油、糖及香料炒乾，每 100 克的鈉含量等於 2.5 克食鹽，熱量密度 4.7 也屬高熱量食品。有些廠商還會摻入豌豆粉一起炒，讓肉鬆不是絲絲分明而是呈現粉末感，吃肉鬆其實也在吃澱粉，吃多了易發胖。

發胖伴手禮 10 號：牛軋糖 3 顆 = 半碗飯

牛軋糖的主要成分為蛋白、奶油、麥芽、糖，1 顆熱量約 50 卡，吃 3 顆就超過半碗飯熱量。其實單以 1 塊餅乾、1 顆巧克力來看，熱量都不超過 100 卡，但民眾通常是吃好幾種且每種好幾塊，加總所有的熱量與脂肪，往往遠超過人體所需。

健康伴手禮 1 號：茶葉與純咖啡禮盒

咖啡熱量不高且含有天然抗氧化物質，可減少自由基對身體的傷害，不過較不適合有胃炎的人；送禮時選擇純咖啡粉、咖啡豆，喝的時候不加糖並以低脂牛奶代替奶精會更健康。而茶中含有兒茶素等抗氧化物質與多種維生素，也屬健康類伴手禮，但茶葉禮盒要注意農藥殘留問題，最好選擇信譽佳、有 GMP 認證標章廠商的產品。

健康伴手禮 2 號：無調味堅果

堅果類食物富含單元不飽和脂肪酸，具有提高好的膽固醇、降低壞膽固醇的功效，另外還含有膳食纖維及多種維生素、礦物質，建議挑選未經調味的原味堅果，有益健康也不添負擔。

健康伴手禮 3 號：健康油品

橄欖油、苦茶油等富含單元不飽和脂肪酸，也是送禮好選擇。不過，好油也要有正確的烹調方式，如橄欖油不適合高溫烹調、建議涼拌使用，苦茶油不適合搭配苦味較重的蔬菜等。

健康伴手禮 4 號：全穀類

全穀類食物如糙米及五穀米、十穀米（白米比例須低於 49%）都富含谷維素、木質酚等抗氧化物，不僅提供人體所需的優質營養素，還能穩定血糖、血脂。全穀類因要多咀嚼，順帶能刺激腦部飽足中樞產生飽足感，加上需較長時間消化，飽足感時間延長，自然就會吃得少且能控制體重。不過全穀類含高量纖維及含有鉀、鎂離子，並不適合腸胃消化能力不佳及有腎臟病的人。

健康伴手禮 5 號：水果、蔬菜

水果是健康的送禮選擇，農曆春節前後盛產的蘋果、水梨、甜柿、柑橘類等都是顏色漂亮、諧音吉祥的水果；許多縣市農會也以鮮蔬、水果推出伴手禮，如杏鮑菇、黃金筍、新鮮芋頭等，都是充滿地方特色且天然、健康的伴手禮，不過潘筱君提醒，甜分高的水果，仍不宜攝取過多。

7 招教戰守則 遠離肥滋滋伴手禮

平時飲食節制的人年節期間也不免將健康均衡拋諸腦後，一口接一口伴手禮，攝取熱量甚至可能超過一日所需，高熱量、高脂肪、高醣、高鈉通通下肚，《康健雜誌》分享 7 招享「瘦」教戰守則，讓你挑對食物無負擔，輕鬆遠離發胖。

守則 1：多吃一塊糕，就要少吃一碗飯

從伴手禮額外攝取的熱量必須與正餐共享一日所需熱量，當你多吃一塊糕點，可能就少少吃一碗飯。例如下午茶吃了半盒泡芙（170 卡），因泡芙主要成分為澱粉和油脂，則晚餐得少吃半碗飯（140 卡），原本的炒青菜、煎魚也要改為燙青菜和清蒸魚，藉以降低油脂攝取。

守則 2：把食材類伴手禮拿來蒸、烤，棄絕煎、炸

臘肉、香腸或鮭魚等食材類伴手，以蒸、烤的方式代替油煎，如一份烤鮭魚的熱量就比煎鮭魚少 100~150 卡；若能接受清淡料理，可用水煮降低肉品的鹹味、油脂，並可溶解部份食品添加物。至於肉鬆罐頭，劉沁瑜建議，以 2 匙肉鬆搭配稀飯或饅頭當早餐，就能同時攝取醣類及蛋白質，或在涼拌豆腐裡加一些肉鬆取代醬油膏，增添風味又減少使用調味料。

守則 3：找人分攤熱量

糕餅、糖果等點心可以當作親友來訪、朋友聚會時的茶點，或與同事分享，每人分一點，就能降低獨享的健康風險，例如熱量 686 卡的奶油酥餅切為六等分，不但更多人能享受美食，還能減少攝取 500 多卡的熱量。

守則 4：多喝水，排掉鈉

有些人以為搭配茶飲幫助去油解膩，不過已經攝取的熱量、脂肪無法被茶飲去油解膩，最多只能多喝水，加速鹽分代謝。

守則 5：早晨吃，不要下午晚上吃

享受高熱量糕餅以早餐時間最佳，不做下午茶、宵夜，越早吃能讓身體有越多時間代謝多餘熱量，如果想要當餐間點心或下午茶，最好淺嚐即止。

守則 6：多運動消耗熱量

多活動就能增加消耗熱量的機會，否則超過身體所需的熱量會轉化為脂肪，囤積在皮下、內臟甚至血管中，埋藏健康風險。

守則 7：當廚餘回收

若是品質不錯的甜食如巧克力，建議可以少量當作餐後甜點、增加食的樂趣，若是高油、高糖產品，一看就知道吃下去會不舒服的，只好當作廚餘。

營養標示＋計算公式 輕鬆分辨危險伴手禮

營養界專家一再提醒民眾，購買包裝食品時應挑選有完整食品標示及營養標示的產品，並查看食品成分的前三項，了解你將吃下的伴手禮究竟是什麼，例如糕餅類前三大成分大多是奶油、麵粉、糖，而軟糖則是糖漿、砂糖、明膠，都是空熱量；此外，也須注意是否標示品名、重量（或容量、數量）、食品添加物名稱、製造日期、保存期限及製造廠商電話地址等資訊。

其實只要學會簡單計算公式就可以辨別危險伴手禮，例如用「熱量密度」可以辨別是不是高熱量食物，用「脂肪熱量比」可算出攝取的熱量有多少來自脂肪，否則肥滋滋食品吃下肚，不良後果很驚人。今年起，請一起變身健康守門人，別再送熱量高、脂肪多、高醣、高鈉的伴手禮給親友了。

- 「熱量密度」怎麼算？ | $\text{熱量密度 (卡/克)} = \text{每份熱量} / \text{份量}$
熱量密度為每 1 克食物的熱量，1 克食品的熱量超過 4 卡即屬於高熱量。
- 「脂肪熱量比」怎麼算？ | $\text{脂肪熱量比 (\%)} = \text{脂肪量} \times 9 \text{ (卡)} / \text{總熱量}$
1 克脂肪的熱量 9 卡，脂肪熱量比為從脂肪攝取的熱量比例，建議不超過 30%。

調查說明

1. 調查執行時間為 2011 年 12 月 3~6 日，《康健雜誌》抽查大賣場、超級市場等零售點，蒐集彙整 66 項伴手禮產品的營養標示。
2. 在指標設計上，林口長庚醫院、台北醫學大學附設醫院、雙和醫院等營養師建議，以與肥胖、代謝症候群、慢性疾病及癌症相關的熱量密度、脂肪熱量比、醣含量及鈉含量為四大評選指標。
3. 依營養標示，計算熱量密度、脂肪熱量比、醣密度、鈉密度四項評選指標，再依各項指標算出全距及組距後給分，數值最高為 5 分，其次為 4、3、2、1 分。每個指標分數相加後，依總分進行排名。
 (調查執行：《康健雜誌》)

表 1：10 大肥胖伴手禮

排名	產品 (100 克)	熱量密度 (熱量/1 克)	熱量 (卡)	脂肪熱量比 (脂肪×9/熱量,%)	碳水化合物 (克)	鈉 (毫克)
1	干貝醬	4.5	447	79.8	8.9	1206
2	臘肉	4.4	435	72.4	7.4	1226
3	蛋捲	5.6	563	58.6	53.3	63.3
4	榛果巧克力	5.9	592	64.9	47.8	50
5	泡芙	5.9	593	63.6	42.6	148.9
6	方塊酥	5.2	516	45.7	61.1	426
7	香腸	4.0	398	67.8	16.0	860
8	奶油酥餅	4.6	457	40.1	63.7	86.7
9	豬肉鬆	4.7	471	33.2	44.8	975
10	牛軋糖	4.4	444	41.6	60.2	191

指標說明：

1. 熱量密度是每 1 公克食物的熱量，超過 4 即屬高熱量食品。
2. 脂肪熱量比為從脂肪攝取的熱量比例，建議不超過 30%。
3. 每人每日鈉攝取量不應超過 2400 毫克。

更多結果，請見《康健雜誌》158 期 p.32~56

媒體朋友下載新聞稿，請至：<http://www.cw.com.tw/about/press.jsp>

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部吳倩慧，電話：2507-8627#197；0919-920-526