

**韓式蔬菜沙律
(芝麻醬汁)一碗**
熱量 80卡路里
脂肪 5.9克
蛋白質 2克
碳水化合物 0克
鈉質 740毫克



韓式青瓜沙律一份
份量 1/2杯
熱量 30卡路里
脂肪 1.4克
蛋白質 0.7克
碳水化合物 3.8克
鈉質 276毫克

韓式大豆芽沙律一份
份量 1/2杯
熱量 66卡路里
脂肪 1克
蛋白質 3克
碳水化合物 15克

韓式蘿蔔一份
重量 100克
熱量 17卡路里
脂肪 1克
蛋白質 1克
碳水化合物 3克
鈉質 247毫克

韓式泡菜一份
重量 60克
熱量 15卡路里
脂肪 0克
蛋白質 1克
碳水化合物 2克
鈉質 240毫克



飲品	份量(毫升)	熱量(卡路里)
啤酒	360	135
燒酒	45	64
米酒	240	102
可樂	330	140
健怡可樂	330	0
綠茶(無糖)	240	0
蔬菜汁	240	60



韓人愛飲酒

酒精飲品，在韓國人飲食中佔重要地位。他們由早期的輕度發酵酒精飲品配韓式小吃如泡菜及一些醃製食物，到後期逐漸演變成純喝烈酒，不配任何小吃。從這個演變過程中，我們可以看到韓國人飲酒量愈來愈多。

在韓國酒精中飲品中，主要有燒酒(Soju)、米酒(Makkoli)、啤酒、葡萄酒、香檳及烈酒，酒精成分各有分別，由含量最輕的啤酒(4至9%)，到最高

的烈酒類(40%)。而世衛二〇〇一年資料顯示，韓國每星期飲酒三至五日的「酒鬼」(heavy drinker)，竟高達63.4%，當中男士佔66.3%，女士佔57.8%，即女性酒鬼數目不比男士輸蝕。

韓國的酒精飲品，糯米酒的酒精濃度比燒酒低，而燒酒的濃度由16.5至40%，建議大家飲用酒類時要節制，男士以兩份為限，女士則以一分為限。

韓式酒 成分表	酒類	酒精比例	每份 (毫升)	熱量 (卡路里)
	糯米酒 (Makkoli)	6%	250	105
	燒酒 (Soju)	16.5% (最低) 40% (最高)	45 45	52 (最低) 126 (最高)
	啤酒	4-9%	360	155
	葡萄酒/香檳	9-17%	150	120
	烈酒	40%	45	105

精選 健康配料

既然炸雞與啤酒同吃無益，追趕韓風人士偶然吃一次可以嗎？

周明欣指出，成年男士每日總脂肪攝取量為60至70克，女士為40至50克，以三餐計算即男士可以有20至25克脂肪，女士為15至20克，所以一件炸雞上身已經超過每餐上限。

「或者有人為了吃一餐炸雞啤酒，減少兩餐的飲食量，但不要忘記以一餐吃三件炸雞加一杯啤酒計算，脂肪量已經超過每日上限，還未計算伴吃的薯片、炸物及其他配菜呢！」周明欣說。所以，她建議炸雞啤酒餐只能偶一為之，每兩星期吃一次尚可接受，一星期一次便太多。

她同時建議該星期飽嘗炸

雞餐後，最好配以150分鐘運動，即每星期五日，每次最少半小時運動，以消耗多吸收的熱量及脂肪。

而進食炸雞餐時，建議點選含蔬菜沙律的套餐，或點選炸雞後再伴以多種蔬菜類小碟，碳水化合物可選韓式冷麵。「其實韓式小碟有很多健康選擇，包括泡菜、菠菜、青瓜、海苔、大豆芽、蘑菇等。如一班朋友進食，可點算多種伴菜，一齊分享，吃得健康又開心。」周



SBS
D-37

炸雞 啤酒 咪亂食

在韓流吹襲下，韓國美食在港日漸受歡迎。而近月《來自星星的你》更帶動韓迷吃炸雞飲啤酒熱潮，有星迷更一周連吃三天，卡路里爆表毋庸置疑，更甚是會帶來連串健康問題。

究竟炸雞啤酒有幾肥？！常吃有幾損健康？今期營養師為大家解構。

撰文：陳旭英 摄影：張文智 設計：陳承峰



由於炸雞與酒精類飲品同屬高脂高熱量，一同進食，自然對健康有損，在「星星」熱潮下，就懷疑有人因天天吃炸雞啤酒而引發胰臟炎。為何炸雞和啤酒與胰臟炎有關？

周明欣說，進食一餐高脂肪美食，換來的是之後八小時三酸甘油脂上升，研究發現在進食高脂餐(含50至90克脂肪)後，三酸甘油脂上升約20至50mg/dl，身體會大量釋出自由基和發炎因子如IL-6及TNF-alpha，從而引發動脈粥樣化過程(atherosogenic process)。所以在高脂餐後進食含豐富抗氧化物的蔬果類，或飲用綠茶、自榨淨蔬菜或及青汁(四蔬一果)，可減低炸物帶來的壞影響。

血糖控制較差者，飲酒量多人士，都屬胰臟炎高風險人士，應小心高脂飲食或限制飲酒量。三酸甘油脂高於11.3mmol/l，罹患胰臟炎風險就較高，健康人士應低於1.7mmol/l。

「三酸甘油脂過高會接影響血管健康，高脂飲食會令身體容易發炎，多飲酒亦會影響肝臟健康，故近年韓國人患胰臟炎及肝癌比率不斷上升，相信與飲食有很大關係。」周說。

美式炸雞 韓味化

炸雞配啤酒，大家都知道是高脂加高熱量食物，單吃一款已夠傷身，兩款食物同吃，雙倍傷身，多吃一定無益，但是否代表絕不能吃？吃下就一定有損健康？既然無益，為何韓國人對其樂此不疲，吃完又吃呢？要尋求答案，我們應從認識韓國飲食風潮開始。

營養和醫院營養師周明欣說，韓國在一九七九年後引入快餐文化，而美國肯德基炸雞店則在八十年代後期打入韓國市場，之後韓國人逐漸發展出地道口味的韓式炸雞，其主要烹調方式與美式炸雞相似，但韓式炸雞是先放油鍋炸兩次，然後才混和韓式醬料，所以其熱量及脂肪含量自然大增。

「在韓國，炸雞會與韓式伴菜和飲品一同享用，常見伴菜是酸蘿蔔或沙律菜，飲品多為啤酒、燒酒、米酒及汽水。在世界盃期間，炸雞特別受韓國人歡迎，而今屆世界盃將於七月在巴西舉行，香港球迷大多會一邊進食小吃及啤酒，一邊欣賞賽事，到時炸雞可能會大受歡迎，我們應想想怎樣才可以吃得健康一點？」周明欣說。

「以一件炸雞上身為例，就大約有390卡路里及22克脂肪，它的脂肪是我們每日所需的48% (女士) 及32% (男士)，而進食油炸食物後，會提升血液內的三酸甘油脂(triglyceride)，時效長達八小時，所以如想減少攝取的油份，可點選伴菜或蔬菜沙律，當中的纖維能減少炸雞的油分及膽固醇攝取量，而維他命及抗氧化物亦能減低高脂食物對血管的氧化作用。」周明欣說。

營養表

原味炸雞上身一件(大)	去骨炸雞一件(約雞蛋大小)
熱量 390卡路里	熱量 75卡路里
脂肪 22克	脂肪 4克
蛋白質 22克	蛋白質 5克
碳水化合物 28克	碳水化合物 5克
鈉質 1470毫克	鈉質 105毫克

(建議每餐份量：一至兩件) (建議每餐份量：四至五件)

升三酸甘油脂 增胰臟炎風險