

傳統健康燕麥早餐

低脂煉奶1湯匙+4湯匙燕麥+1湯匙車前子

熱量：151卡路里
蛋白質：6克
碳水化合物：28克
纖維：6克
脂肪：2.6克



抗氧化之選

低脂奶粉1包+4湯匙燕麥+1/2湯匙車前子
+1/2湯匙杞子+1湯匙蜜糖

熱量：319卡路里
蛋白質：11克
碳水化合物：60克
纖維：6克
脂肪：3.4克



繽紛可可之選

低脂奶粉1包+4平湯匙燕麥+1湯匙小麥胚芽
+1湯匙棉花糖+適量可可粉+1大半湯匙糖

熱量：330卡路里
蛋白質：15克
碳水化合物：58克
纖維：5克
脂肪：4.8克



有營配料

- 小麥胚芽**：含豐富維他命B及E、礦物質和纖維，亦含植物固醇幫助降低總膽固醇和壞膽固醇。
- 亞麻籽**：含豐富奧米加三脂肪酸、維他命B、礦物質及纖維，能降低膽固醇。另含氧化木質素元 (lignans)，能預防癌症及心血管病。注意亞麻籽必須磨成粉才容易被人體吸收。
- 車前子**：含豐富水溶性纖維，能幫助降低總膽固醇及預防便秘。
- 豆漿**：含植物性蛋白質有助降低總膽固醇及壞膽固醇。
- 牛奶**：含豐富蛋白質、維他命及鈣質。
- 核桃及杏仁**：含豐富單元不飽和脂肪酸，核桃更含奧米加三脂肪酸，兩者都有助降低壞膽固醇。
- 提子乾**：含抗氧化物齊墩果酸 (oleanolic acid)，能壓抑細菌生長。
- 蜜糖**：低升糖指數，含抗氧化物，是益生菌的一種。
- 杞子**：含抗氧化物質玉米黃素，能保護眼睛。

圖片只作美術用途，不作產品宣傳。

至於如何烹調，周明欣有以下貼士：

- 以方便為原則，大家可常備脫脂奶、高鈣豆漿、高鈣脫奶粉。
- 高鈣低脂奶粉，粉劑較方便，將1包（25克）脫脂奶粉加入35克即沖麥皮中，注入熱水焗三分鐘便可。
- 焗熟後可加蜜糖、提子乾等增添美味。
- 最後可加入功能性配料如亞麻籽、核桃、車前子等。
- 煮燕麥口感會較滑，亦較濃稠；即沖的相對會較稀，但口感會較粗糙，不及煮熟的綿滑。
- 烹煮時以少許水煮至差不多熟（即收水）後才加入鮮奶。
- 即沖法，放入配料的先後次序，是先放燕麥和熱水，然後加入奶粉，最後加入亞麻籽或小麥胚芽、提子和核桃。

功能性燕麥餐教你整

燕麥如何降膽固醇？

- 食物中的膽固醇進入人體後，會被肝臟轉化為膽汁酸，膽汁酸在小腸內幫助消化脂肪；過剩的膽汁酸被重新吸收，在血液中形成膽固醇。
- 燕麥片的水溶性纖維會在小腸內形成膠狀粒體，吸收含有膽固醇的膽汁酸。
- 由於纖維不被人體消化，故水溶性纖維帶同膽汁酸一起被排出體外，減低膽固醇在小腸內被重新吸收的機會，幫助降低膽固醇。

為何要養成天天吃燕麥習慣？營養師周明欣說，美國心臟學會建議，每日進食三克水溶性纖維，可以預防心血管病，「燕麥是一種全穀類食物，從外殼到內層都有不同營養價值，外層燕麥糠含水溶性及非水溶性纖維，前者可降膽固醇，後者可幫助腸胃暢通；燕麥胚芽含維他命E，有助延緩老化，預防慢性病如心臟病和癌症。所以說，燕麥全身都是寶，我們吃一碗燕麥，便能攝取多種營養。」

當然燕麥最大的好處是含豐富水溶性纖維，每日吃兩碗（每碗35克燕麥）便能攝取三克水溶性纖維。只要烹調有法，早上一碗，下午茶時段一碗，保護心臟目標輕易達到。

除了保護心臟外，周明欣教大家添加不同配料，如核桃和亞麻籽可以提供奧米加三，提升血液中好膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇）水平，進一步增強保護心血管功效。而加入含豐富維他命E的小麥胚芽，可以增加抗氧化功效。

英國註冊營養師
周明欣

含豐富水溶性纖維的燕麥，很多人都知道能帶走血液中的膽固醇，是血管清道夫，將它納入日常餐單中可以保護心血管，減低患冠心病風險。

然而不少人對這名血管清道夫並沒好感，拒絕將燕麥放入口。其實燕麥可以烹調得美味又可口，今期營養師周明欣就教大家變小戲法，將淡茂茂的燕麥變美食，養成天天吃燕麥的習慣。

撰文：陳旭英 攝影：張文智
設計：黃琪琪

燕麥營養

重量：35克（約1/2杯）	膳食纖維：3.5克	飽和脂肪：0.6克
熱量：129卡路里	水溶性纖維：1.5克	反式脂肪：0克
蛋白質：5.3克	非水溶性纖維：2克	
碳水化合物：22克	脂肪：3克	

百變燕麥餐任你配

1 養和鮮奶麥皮

鮮奶350毫升+4平湯匙燕麥+15克糖

熱量：342卡路里
脂肪：16克
蛋白質：16克
碳水化合物：34克
纖維：3克
水溶性纖維：1.3克



2 高纖之選

低脂奶粉1包+4平湯匙燕麥+
1湯匙車前子+杏仁片+2/3湯匙砂糖

熱量：310卡路里
脂肪：8.4克
蛋白質：12克
碳水化合物：45.5克
糖：12克
纖維：7克



3 高維他命E抗氧化之選

低脂奶粉1包+4平湯匙燕麥+1湯匙小麥胚芽+
1湯匙蜜糖+1湯匙提子乾

熱量：360卡路里
蛋白質：15克
碳水化合物：66克
纖維：5.7克
脂肪：5克
維他命E：2.45毫克



4 奧米加三之選

豆漿沖劑1包+4平湯匙燕麥+
1/2湯匙亞麻籽粉+1湯匙核桃+2/3湯匙砂糖

熱量：325卡路里
蛋白質：12克
碳水化合物：36克
纖維：6克
脂肪：16克
奧米加三脂肪酸：2.1克

