

配搭
考究
花心思

如何達到足夠纖維及營養均衡？周明欣教大家四種配搭方法：

A餐 牛奶或豆漿燕麥+果仁/果仁粉

燕麥含水溶性纖維及非水溶性纖維，前者有助降膽固醇，後者幫助腸道蠕動，而所有纖維都可以減慢食物消化過程，有助穩定血糖。一份燕麥（35克）含3.4克纖維，其中1.5克為水溶性纖維。注意對穩定血糖，原片大粒麥片勝過食沖麥片，原片大粒麥片升糖指數為55（屬於低），即沖麥片為85（屬於高）。

燕麥提供碳水化合物，需配以蛋白質才能夠飽肚，故可加一至兩湯匙果仁碎或果仁粉，例如杏仁、芝麻、花生等。一湯匙芝麻或芝麻粉含1.1克纖維，兩湯匙就有2.2克，再加少量乾果如提子乾、無花果乾，6克纖維量輕易達到。用牛奶或豆漿亦是會增加蛋白質的方法。

例子：牛奶燕麥加亞麻籽粉+無花果乾（A餐）

B餐 高纖穀物+高鈣低糖豆漿+雞蛋

高纖穀物早餐，如全麥維（all bran）系列的，如一份KELLOGG'S ALL-BRAN BRAN BUDS 30克已含12.8克纖維，相等於女士每日需要的一半份量，從纖維量來說可以說是相當抵吃。配以一杯高鈣低糖豆漿及一隻蛤蛋，如茶或咖啡，已經是一份營養充足又令人充滿能量的早餐。

例子：高鈣豆漿配高纖穀物早餐（B餐）

高纖早餐配料

配料	纖維含量(克)	配料	纖維含量(克)
全麥維早餐穀物	12.8	五色椒	1.7
全麥麵包兩片	5.5	青瓜	0.5
原片大粒麥片燕麥片（35克/份）	3.7	生菜	1.2
燕麥糠（10克/包）	1.6	牛油果（1/4個）	2.3
蘑菇	2.2	杏仁（20克）	2.2
草菇	2.5	亞麻籽（1湯匙）	2.5
金菇	2.9	黑芝麻（1湯匙）	1
鮮茄	1.2	白芝麻（1湯匙）	1
西芹	1.6	提子乾（1湯匙）	0.3
苦瓜	0.9	無花果乾（1個）	2
甘筍	2.8	杏脯（4粒）	2

註：除特別註明份量外，其餘配料的纖維含量以每100克食物計。

C餐 高纖麥包+雞蛋/火腿/芝士/蔬菜+高纖低糖乳酸飲品

如果你不喜歡燕麥或高纖穀類，麥包三文治亦是好選擇。周明欣說，兩片全麥面包（46克/片）含5.6克纖維，配以火腿或火雞片一類蛋白質，再加蔬果片如青瓜、番茄片等，再配高纖低糖乳酸飲品，都是一份令人滿足的早餐。

例子：全麥火腿蔬菜三文治+一杯豆漿（C餐）

D餐 低纖碳水化合物+蔬菜汁

如閣下難以接受高纖穀物，那就要動動腦筋來補纖維了。周明欣說，有人只喜歡白麵包，雖然含極少纖維，但加入大量蔬菜做餡，亦能做到補纖目標。100克熟雜菜大約含2克纖維，再加火腿、雞蛋以補充蛋白質。素食者可用炒蘑菇、雜菇一類做餡，既含高纖亦含蛋白質。

但這類早餐纖維量可能不足，宜配茄汁豆、紅腰豆、鷹嘴豆作伴碟，再加一杯蔬菜汁，連纖維一同飲用，又或將高纖燕麥糖加入這蔬菜汁，能有效地增加纖維量，每份燕麥糖（10克/包）含1.6克纖維。

例子：炒蘑菇低脂芝士白麵包三文治+高纖維蔬菜汁（D餐）



A餐
熱量：328卡路里
纖維：6克



B餐
熱量：275卡路里
纖維：10克



C餐
熱量：476卡路里
纖維：6克



**纖維可維持
血糖平穩**

纖維有助控制膽固醇、幫助腸道蠕動，對控制血糖尤為重要，所以我們每日要吃足夠纖維才能防病保健康。

然而，大部分港人飲食中缺乏纖維，每日只吃少於十克纖維，比起我們每日所需的二十五至三十克相差一大截！

到底如何才能吃夠纖維量？營養師周明欣教大家如何從高纖營養早餐着手！

撰文：陳旭英 摄影：張文智 設計：張文彪

高纖早餐 教你整



營養師
周明欣



D餐
熱量：450卡路里
纖維：5.5克



**8克
纖維
營養均衡**



所謂一日之計在於晨，故早上的第一餐要做得好，就一定要含纖維。但這正正是很多都市人的難題，因為在外吃早餐人士，幾乎沒有一份現成出售的早餐有足夠纖維。

就算有較高纖維的早餐選擇，例如麥包或燕麥餐，卻可能營養不均，只有高纖維、高碳水化合物，但欠缺蛋白質，令飽足感難以維持，故這類高碳水化合物早餐，吃後未到中午便感肚餓！

周明欣說：「一份營養均衡的早餐，和午、晚餐的配搭一樣，都要有碳水化合物、蛋白質和適量的油脂。一位每日熱量攝取二千卡路里的健康成年男士，早餐應有六十至七十克碳水化合物、二十至二十五克蛋白質及十五克油脂，每日熱量攝取為一千八百克的女士，早餐就需要五十至六十克碳水化合物、十五至二十克蛋白質和約十二克油脂。男女士的早餐，都應有六至八克纖維，以達至均衡營養及平衡血糖的目標。」