

**活得好**  
天天健康

文/ 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg



**农**历新年这期间，许多人会吃肉干欢度佳节。大家都应该知道，肉干的脂肪、糖分和钠含量偏高。然而，不同种类的肉干，营养成分有何不同？且听本地营养师解析。



首席营养师吴美玲

国立大学综合诊所首席营养师吴美玲接受《活得好》访问时列出不同种类肉干（每100克）的营养成分：

**不同的肉干，营养价值有何不同？（档案照）**

各种肉干营养不同

肉干正确吃法

关键在于  
适量吃

除了含高脂肪、糖分和钠，首席营养师吴美玲提醒，肉干是通过高温烧烤的加工肉类，一些部分在过程中可被烧焦，这些都成患癌风险。要留意的是，吃得越多，风险就越高。因此关键是，吃得适量。

营养成分	瘦猪肉	有脂肪的猪肉	牛肉	鸡肉	素
能量（千卡）	394	401	331	389	334
蛋白质（克）	38	26.7	28.6	24.2	17.7
总脂肪（克）	4.3	13.7	5.9	14.1	11.1
饱和脂肪（克）	1.9	5.5	2.6	5.5	3.8
纤维（克）	1.8	-	-	2.1	5.2
碳水化合物（克）	50	43	41	41	41
胆固醇（毫克）	9	59	71	32	-
钠（毫克）	901	976	892	899	1197

  

营养成分	一片瘦猪肉（94克）	一片猪肉（有脂肪，75克）
能量（千卡）	370	301
蛋白质（克）	36.1	20
总脂肪（克）	4.04	10
饱和脂肪（克）	1.75	4
纤维（克）	1.7	-
碳水化合物（克）	47	32
胆固醇（毫克）	8.5	44
钠（毫克）	847	732

（资料取自保健促进局，2018年12月27日）