

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。

国立大学综合诊疗所首席营养师吴美玲接受《活得好》访问时说,一般上大家都吃肉干,除非对用来制作肉干的食材过敏。

要提醒的是,肉干富含脂肪、糖分和钠,所以应适量食用。至于吃多少才算适量,应根据大家目前的饮食、能量需求和活动量而定。

一般上,不建议每天吃肉干,如要吃,建议一天吃约半片或更少,限制在100至200卡路里。

患有慢性疾病患者,如心脏病、糖尿病、高血压或肾病者,更应避免吃太多肉干,以免影响病情。

另外,超重或肥胖者也应限制食用量,因为肉干卡路里高,过量吃会进一步增加体重。

吴美玲建议:
●把肉干切成小片。不要自己吃完,与亲友分享。
●与其直接从肉干盒子取来吃,建议把肉干摆放在个别盘子上,以控制食用量。

吴美玲建议:为保鲜,预防发霉,应把肉干存放在干燥、凉爽的地方,如装进密封罐子,然后摆放在室内温度或放入冰箱。
提醒!若未打开包装的肉干,食用前一定要记得检查有效期,若过期了别吃。已打开肉干包装,应在供应商定下的时限或在一周内吃完。

肉干富含脂肪

每天限吃半片

已打开包装的肉干,应在时限或在一周内吃完。

如何能吃得较健康?

如何适当保存肉干?

