



開學營養指南： 健康小食聰明選

隨著新學年展開，不少家長也會為小朋友準備小食，作為小息時的零食，或作為放學後的能量補充。然而，不少學生總愛在放學後購買一些高脂和高糖的零食或飲品，如薯片和珍珠奶茶。這些零食及飲品的熱量和飽和脂肪量非常高，容易導致體重上升，甚至令高膽固醇問題出現年輕化趨勢。

所以不少家長也會感到苦惱，不知道應該準備甚麼小食，既要味道可口，又能對小朋友的心血管健康有益，並有助控制膽固醇水平。

心血管健康第一功臣：不飽和脂肪

不少家長一聽到堅果類小食的建議，都會問我們：「營養師，這些小食熱量這麼高，不會越吃膽固醇越高嗎？」

這其實是一個常見謬誤，堅果富含不飽和脂肪，適量攝取不飽和脂肪能降低身體內的壞膽固醇水平，而且堅果也富含鎂質，對於學生放鬆心情、緩解學習壓力也有幫助。建議可挑選原味無鹽雜錦果仁，如杏仁、腰果、花生、夏威夷果仁和開心果等，每次份量約30克，這樣既能提供多元化的堅果選擇，也能避免攝取過多熱量。

心血管健康第二功臣：水溶性纖維

水溶性纖維吸收水分後，可與油脂物結合並排出體外，有助於減少吸收及降低膽固醇水平。豆類如枝豆，以及水果類如蘋果、藍莓、士多啤梨和

香蕉等，也富含水溶性纖維，是學生的健康小食之選。除此之外，燕麥也是高水溶性纖維的代表食物，除了早餐可加入麥片外，以下也會介紹一款食譜，讓家長可自製有豐富纖維的小食。

食譜推介：香蕉果仁燕麥曲奇

家長嘗試這款食譜時，也可邀請小朋友一同參與，這既可增加他們的興趣，也可同時簡單介紹這些食材的好處，有助孩子們慢慢建立健康的飲食習慣。

材料	熟香蕉(中型)1隻 雞蛋1隻 原片燕麥50克 低脂牛奶15克 堅果(如杏仁或核桃)適量 切碎
做法	1.用叉將熟香蕉壓成軟爛泥蓉 2.加入燕麥、牛奶、雞蛋和堅果碎並攪拌至均勻 3.用湯匙將混合物分成小份，壓扁並放到焗紙上 4.將焗爐預熱至攝氏160度 5.焗約20至25分鐘直至熟透 6.放涼並可享用

建立健康習慣並不簡單，要循序漸進和一步一步嘗試。家長可與孩子多溝通並了解他們對甚麼小食的興趣最大，並嘗試加入含有不飽和脂肪和水溶性纖維的元素，這不僅有助孩子的成長和健康，並希望長遠能增加他們對均衡飲食的了解。📺