

# 肉丸的高脂高鈉陷阱

## 魚蛋粉\*



	每份重量 (克)	鈉含量 (毫克/100克)	鈉含量 (毫克/每份)
魚蛋 (5粒)	65	1,260	819
湯底	300	360	1,080
河粉	100	114	114
總鈉含量			2,013

佔成人  
每日建議  
鈉攝入限量  
約101%

\* 鈉含量最高的樣本計算。

參考本刊2018年2月出版有關亞洲風味湯麵測試報告的資料，「雲吞幼麵」湯底的鈉含量平均值。

參考食物安全中心網頁內的「食物營養搜尋器」的新鮮河粉鈉含量數值。

## 火鍋 10粒丸<sup>◎</sup>

	每份重量 (粒)	脂肪含量 (克/每份)	鈉含量 (毫克/每份)
牛丸	2	4.4	261
貢丸	2	9.2	271
魚蛋	2	0.6	249
墨魚丸	2	3.0	272
龍蝦丸	2	0.9	385
醬油 <sup>◇</sup>			356
總鈉含量			1,794
總脂肪含量		18.1	

◎因考慮一般吃火鍋的情況，所選購的肉丸未必每款都是高脂、高鈉，故是次以各種肉丸全部樣本的平均值計算。

◇參考本刊2015年9月出版有關調味料的市場調查報告，醬油的鈉含量為7,113毫克/100毫升，假設每粒肉丸蘸上0.5毫升醬油。

世衛建議一般成年人每天不應攝取超過2,000毫克鈉。每天的脂肪攝取上限約是67克。



佔成人每日  
建議鈉攝入限量  
約90%  
建議脂肪攝入限量  
約27%

