

吃泡麵的營養訣竅

文／詹惠婷 營養師

泡麵因為沖泡數分鐘後即可食用，許多工作緊張忙碌的上班族為求簡便，而以泡麵來代替正餐，熬夜的學生更喜歡吃泡麵當宵夜，有些人還想以泡麵來當作減肥的食物。泡麵之所以吸引人，除了簡單方便外，還有在泡好打開碗蓋的那一刻，香味四溢，令人垂涎。不過泡麵偶爾吃吃倒是無妨，若是三餐長期食用，就有礙健康了。

在繁忙的現代社會，人人都有以泡麵果腹的經驗，明知不健康，但泡麵即沖即食、不必等的特性，十分符合忙碌的現代人之需求。近來市面上的泡麵低價促銷戰，打得如火如荼，消費者無不精打細算，仔細比較到底是那一種泡麵最划算。但是在吃泡麵時，除了價格之外，您曾考慮過營養是否均衡嗎？

泡麵對健康有什麼影響？

傳統的泡麵製作過程會將麵條油炸，以增添風味和延長保存時間。但最近的研究顯示，澱粉類油炸後致癌機率增加，所以吃泡麵時可以考慮選擇日式或韓式泡麵，因為其麵塊不經過油炸，比較健康。

泡麵的熱量驚人，以最簡單的杯麵為例，麵條加油包、調味料的熱量有350大卡，若是加上肉類調理包的桶麵或大碗麵，熱量可高達5、600大卡。

油包的油脂含量也相當高，因此泡麵所含的熱量大都來自於油脂，佔總熱量來源的40%以上，熱量組成和營養師眼中的「垃圾食物」如洋芋片等零食十分相近，且所含油脂中的飽和脂肪酸含量也不少，慢性病患食用時要特別注意。

泡麵的鹽分也很高，不但調味包鹽分含量高，麵條本身也添加鹽。愈是重口味的泡麵，其吸引人的香辣口感，愈有賴「超量」調味料助陣，如蔥燒、麻辣、泡菜等，含的鹽都相當多。衛生署建議成人一天攝取的鹽量應於8至10公克之間，但是1包泡麵所含的鹽量甚至可達5至8公克，實在驚人。除非當天其他餐都少吃含鹽食物，否則很容易過量；因此，泡麵對於需嚴格控制脂肪及鈉攝取量的高血壓、糖尿病、腎臟病等慢性病患而言，實屬禁忌食物。除了這些慢性病患外，減肥者最好也離泡麵遠一點，因為人體攝取過量鹽分時，很容易將水分留在體內，造成身體水腫，不利減肥；習慣把泡麵當宵夜吃的人，不但是破壞身材的殺手，也會讓人在第二天早上醒來

時，臉上、眼皮產生浮腫。

調理包中的肉類並非新鮮肉品，必須經過真空包裝、高壓滅菌以利保存，但是新鮮肉類中所含的維他命B群、鐵質等營養素，已在加工過程中遭到破壞。

泡麵如何吃才能兼顧健康？

若以泡麵當正餐，雖能滿足口腹之慾，營養卻不均衡，因為許多泡麵僅有一些脫水的肉片和蔬菜，營養素較不足，且高油高鹽，還缺乏纖維質。因此在吃泡麵時若想吃出健康，最好選擇愈陽春的口味愈好，熱量較低的袋裝麵也比熱量高的碗麵或桶麵好。油包最好不要放，調味包放一半，加個蛋、豆腐或少許肉絲，並放上小白菜、青江菜、菠菜或香菇等青菜，即可煮出1碗美味又營養均衡的泡麵，再配上水果，營養更均衡。吃泡麵最好多花幾分鐘，選擇煮食，先將泡麵用滾水燙過，將水倒掉，再重新注入熱水煮湯，可去除部分油脂及鹽分，減少熱量的攝取。

上班族則可選擇簡單的杯麵，加上茶葉蛋或配2塊豆干，提高蛋白質含量，餐後再加上水果，或來1份沙拉，讓「泡麵餐」美味又健康，也是不錯的午餐選擇。另外，怕胖的人以速食米粉、龍捲條、粿仔條、雞蛋麵或速食粥等米製品代替油炸麵條，由於這些產品未經過油脂處理，熱量可減少100多卡以上，更能吃得健康又美味。

有些食量大的學生可能喜歡有雙份麵條的大碗泡麵，但建議您還是吃小包泡麵，留些肚子吃水果、茶葉蛋等，較有助發育和健康。

現在市面上除了傳統泡麵，還有以特殊方法製作的低脂、低鈉泡麵，價格雖是傳統泡麵的2到3倍，但可提供重視健康的人兼顧美味和健康的選擇。這種低卡泡麵以特殊的乳酸技術製作麵塊，不用油炸，還添加維他命，不過若要作為正餐，最好加上1個蛋、一些蔬菜或再加1個麵包或包子，整體熱量和營養才足夠。

圖