

活力快訊

復活節快到了，提起復活節，除了代表重生的雞蛋，相信大家也會想起朱古力作為「應節」食品。雖然朱古力有令人心情愉悅的作用，但當中含有可可脂及糖份，會提供極高熱量。按照世界衛生組織建議，一位6-12歲的小朋友一天大約需要吸收的熱量是 1600-2400 卡路里，而1包的朱古力，平均每一百克有接近五百卡路里，也不可輕視。

想食得較健康的話，可以參考以下由食物安全中心提供的數據來選擇朱古力。

每100克計算	能量 (千卡)	脂肪 (克)	糖份 (克)
黑朱古力 (70 - 85%)	598	2.63 (約9茶匙油)	42.63 (約10茶匙糖)
白朱古力	535	33.2 (約7茶匙油)	54.6 (約13茶匙糖)
牛奶朱古力	532	29.6 (約6.5茶匙油)	51.5 (約12茶匙糖)
可可粉 (無添加糖)	228	13.7 (約6.5茶匙油)	1.75 (約半茶匙糖)

不過無論任何一種朱古力，也建議淺嚐為佳，並要多做運動預防肥胖。



除了朱古力，大家也可以選擇相對較健康的雞蛋作為慶節食物。一隻中型雞蛋已非常有營養。它的卡路里約有65千卡，更有豐富的蛋白質，是製造、修補及維持健康的身體組織的重要元素。建議選擇最少調味的烩蛋或水煮蛋，防止吸入多餘的卡路里和脂肪。



最後，提提大家，慶祝節日固然開心，但也要減少廚餘，以免造成浪費。

- 每餐只預備足夠份量的食物
- 轉贈剩餘節慶食物/朱古力給有需要人士
- 搗碎雞蛋殼成粉狀可作為肥料