４大最危險的早餐食物大公開！

就算是比一般人都注重飲食健康的營養師們也承認，很難天天親手幫孩子做早餐，仍不免買外頭早餐充數。

**一、**便利商店

便利商店裡可以當做早餐的食物看起來不少，例如包子、饅頭、飯糰、熱狗堡、優格、茶葉蛋等，而營養師最推薦哪種組合，哪些其實不適合常吃？                                                                                                                              ●危險組合：熱狗堡＋含糖飲料                                                                                                                                  熱狗因為是加工肉品，熱量及油脂都不低，而且含鹽分也比較多，再加上小朋友常愛擠上番茄醬、酸黃瓜等醬料，又會吃進更多鈉和熱量。一份加了這些醬料的熱狗堡，熱量達到500多卡，十分驚人。如果再喝一瓶含糖飲料，如奶茶或紅茶，熱量更可高達600～700卡，遠超過小朋友早餐的熱量需求。

二、連鎖早餐店

這裡最令人擔心的是飲料，如奶茶、紅茶、咖啡等都是營養價值低，而熱量、糖分、油脂高的食物。所以營養師建議，最好只在早餐店買三明治，另外到便利商店選擇低脂鮮奶或低糖優酪乳。

●危險組合：鐵板麵＋奶茶

不只油膩，而且淋上很多醬汁，口味太重，讓孩子吃進大量鹽分，容易口渴而更想喝高糖分的飲料。如果孩子想吃，建議每個月1～2次為限。另外，漢堡也要少吃，因為漢堡肉裡的肥肉比例高，油脂偏多。

三、麵包店

通常夾餡麵包的熱量及糖分都比較高，一個就要300多卡，不過，像許多小朋友喜歡的波蘿麵包雖然沒有夾餡，讓人低估了它的熱量，其實一個中型的波蘿麵包也有300多卡，熱量不算低，並不適合常吃。

●危險組合：起酥麵包＋調味乳

起酥麵包的熱量更高達400多卡，油脂佔熱量比例也超過50％，屬於高油脂食物，少吃為宜。另外，營養師建議父母訓練孩子習慣喝鮮奶，而不要放任他們喝調味奶，因為根據營養分析，調味奶的成分裡奶類只佔一半，另一半幾乎全是糖水，徐于淑指出。而只要父母堅持不讓孩子喝調味奶，平時也不買回家，小孩很快就會習慣只喝鮮奶。

四、中式豆漿店

一般營養師最不建議讓小孩常吃豆漿店的早餐，因為多數是高油、高熱量的食物，例如油條、燒餅、飯糰、肉包等。

●危險組合：油條＋米漿

一個包了燒餅油條、肉鬆的飯糰，或是一套燒餅夾油條的熱量都超過500卡，如果再搭配豆漿或米漿，熱量遠遠超過孩子的需要。                                                                                                                                                          而肉包的內餡裡肥肉比例不低，也算是油脂偏高的食物，不宜常吃。 而選少糖的豆漿或不加糖的清漿比喝米漿好，因為米漿的熱量和油脂都比豆漿高。