

新春飯敘 食得健康



農曆新年將至，又是親朋戚友「飯敘」之時。滿桌賀年佳餚讓人胃口大開，會產生一定的健康憂慮。到底在家庭聚會中如何食得健康，同時能享受節日氣氛？小編這次邀請了英國註冊營養師、香港營養學會會長丁浩恩分享食得健康的秘訣，並從食材和烹調方法等着手，讓大家在佳節安心享用美食而不過量。

丁浩恩表示，傳統的團年飯往往多肉少菜，味道亦較濃較重，很容易令人不知不覺攝取了大量的動物脂肪和鹽分，長遠有損健康。只要做到以下幾點，即有蔬菜、肉類和適量的澱粉質，已算是均衡的飲食：

■多食高纖維食物，例如水果蔬菜，好處是不容易因食得太熱量而引致肥胖。

■避開一些高脂肪食物，例如肥肉、有皮的肉或煎炸的食物，始終脂肪是比較難消化和容易引致高膽固醇。

■魚、雞、海鮮都是蛋白質類食物，如果大魚大肉，會增加整體熱量吸收，並容易引致肥胖。

■不要完全避開澱粉質，例如清淡的粉麵、紅米糙米飯、麥包、水果等都是比較健康的澱粉質來源。一些全熟壽司、印度式薄餅或者中式的湯粉麵都比較理想。

■最好當然有些水果，既含豐富膳食纖維，也能促進消化正常。

氣炸鍋不加油好選擇

提起烹調方法，丁浩恩提議用傳統的蒸、煮、烤、灼、焗等低脂烹調方法，更符合現代健康飲食的要求。近年流行的氣炸鍋亦是不加油的好選



英國註冊營養師 香港營養學會會長 丁浩恩

擇，只要食材本身含有大量脂肪即可，例如氣炸薯條，會比一般炸薯條用更少的油，反而氣炸雞翼就不建議，因為雞翼本身含有很高飽和脂肪，就算氣炸都不是健康。焗或烤能將食材內的油分逼走，就會幫助到減低一些不健康的或者高熱量的營養素。既可以享受到食物，又可以用健康的方法去煮食。

汁醬或是致肥幫兇

此外，我們也要留意菜式是否需要用大量汁醬去煮，一般的澱粉的脂肪本身來自食材，但煮食時用作添加及調味的汁醬，又是另一個致肥幫兇。汁醬普遍都含高脂肪的原材料，如白汁以牛油、

忌廉或全脂奶製成；沙嗲醬汁加入了花生醬、椰奶及油分；而咖喱則含有椰漿或椰奶等，令脂肪和熱量倍增，還伴隨着很多鈉，因此都不建議伴飯進食。

至於肉類要選瘦的，魚、瘦肉、牛扒、火雞胸都是健康的肉類，這些肉類如果加了很多汁醬就變成了高脂肪食物了。除了汁醬外，如果將這些食材拿去炸就變成很高脂肪的食物，容易攝取太高的鹽分。食材的選擇都要小心，我們盡量不會選擇加工的食物，因為含有很高的鈉，例如腸仔、餐肉、煙肉，對身體都沒有益的。



魚是健康食材。



印度式薄餅是健康澱粉質來源。

新春健康 錦囊必讀

- 新年期間應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食。
- 注意均衡的食物配搭，如進食團年飯和開年飯時毋忘吃蔬菜水果，而預備素菜時需配合適量的豆類及豆製品，包括豆腐、鮮腐竹和黃豆，以攝取足夠的蛋白質。
- 除了豐富的蔬菜外，需進食適量的飯或非油炸麵食等，並避免用磁汁來拌飯吃。
- 選用低脂的材料如瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇菌類預備湯水，且於飲用前隔去油分。
- 避免飲用酒精飲品，如啤酒、米酒、烈酒和葡萄酒。
- 減少飲用加糖飲品，如汽水和果味飲品。

資料來源：衛生署

代替飲酒 碳酸水加水果

大時大節又點少得飲酒？不過，飲酒的確對肝臟和腸胃不太好，過量飲酒更會增加肥胖的風險。那麼在團年飯中，有什麼飲品可以替代酒類飲品呢？

其實除了無酒精啤酒外，更健康可以選擇碳酸水 (Sparkling Water)、湯力水 (Tonic Water)，雖然淡淡無味道好寡，但只要加入少許水果如蘋果、提子等，就能提升口感，令味道更佳，亦可以選擇



碳酸水加水果感覺清新。

市面上買到的低糖飲料，既享受到節日氣氛，又不用擔心過量酒精對身體造成不健康的情況。

至於檸檬茶和檸檬水也是較健康的選擇，大前提是要記得減糖，無糖更好，不會加重身體負擔。



賀年菜式往往多肉少菜。