

新春健康食品之選

醫院管理局九龍東醫院聯網營養師 潘仕寶女士

Ms Sally Poon, Dietitian, Kowloon East Cluster, Hospital Authority

1. 選用賀年、全盒食品時，採用「低脂、低鹽、低糖、高纖」的飲食建議。
2. 閱讀營養標籤，比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，例如挑選脂肪、鈉（鹽）和糖含量較低的食物。
3. 全盒可放米餅、米通、乾果（如：提子乾、西梅乾、杏脯乾、杞子乾、紅莓乾等）、燕麥方脆、蒟蒻果凍。可選有獨立包裝的食品，份量較易控制。糖尿病友食用時宜根據營養師編排的餐單計算份量進食，如有問題，可請教你的營養師。
4. 角仔、煎堆、笑口棗是高脂肪的食品，而且是經萬年油炸的，含有反式脂肪和致癌物質，故此少吃為妙。
5. 堅果和種籽含豐富不飽和脂肪酸、維他命 E、鎂質及纖維，有益心臟健康。但要注意堅果和種籽都屬高脂肪的食物，有部份更加入了很多鹽分或糖分。乾焗原味的瓜子和果仁是較健康的選擇，可選擇有殼的種類，減慢進食的速度，但進食時仍需節制份量。成年人每日建議脂肪攝取量為 4 至 6 茶匙油。4 湯匙瓜子(連殼)或 10-12 粒開心果或 2-3 粒夏威夷果仁相等於 1 茶匙油的脂肪量。進食過量或會引致體重上升。
6. 避免用餐或拜年時飲用高糖份或酒精高的飲品和糖水，例如汽水、果汁和酒精。應多喝水或清茶，或選擇無糖飲品。
7. 任何人都不應藉著節日酗酒，男士每天不可多過 2 個酒精單位，女士每天不可多過 1 個單位。1 單位= 150 毫升餐酒（紅酒、白酒、香檳）或 350 毫升啤酒(約 1 罐) 或 45 毫升烈酒(威士忌、白蘭地)。過量飲酒會令體重上升，增加患肝病、癌症風險，亦會影響血脂、血壓、血糖控制，都是少飲為妙。
8. 新春期間如不小心吃多了，可多做運動消耗部分卡路里，例如拜年時早一、兩個站下車，多走一點路，同時亦有助血糖控制。
9. 傳統上的團年飯，更變得「大魚大肉」，食送菜比平時豐富得多。其實，肉類近皮、骨及腩位含有較高的飽和脂肪；海鮮類的蟹膏、蝦膏則含有頗高的膽固醇。吃團年飯時肉類要去皮、去膏，多吃齋菜菇類。煲湯改用瘦肉、豬軀、雞要先去皮。烹調方面，建議用薑、蔥、蒜、芫茜、香茅、胡椒等天然香料調味，既可增加味道，亦可減低用鹽，有助控制血壓水平。成人每日鹽份攝取量不應多於 5 克（=1 茶匙鹽）。
10. 一粒有餡的湯圓約 70 卡路里，吃 4 粒已等於 1 碗飯的熱量。

11. 拜年禮品可送茶葉、非油炸麵食、新鮮水果、乾果、無添加鹽糖的堅果、海味（如冬菇、乾瑤柱、花膠、蝦米）等。

美味健康糕點

- 蘿蔔糕和芋頭糕應以瘦肉、瑤柱、蝦米和冬菇代替臘腸、臘肉。如要加臘腸，改用瘦臘腸。烹調時，先爆香臘腸，除去多餘油脂，才混合其他材料。
- 可用微波爐加熱或用易潔鑊少油煎香。
- 膽固醇高人士要注意年糕沾上的蛋黃，一隻雞蛋黃含約 215 毫克膽固醇，超出了高風險人士膽固醇每日建議上限攝取量 200 毫克，一般人士則為每日上限 300 毫克。
- 糖尿病人士要特別注意糕點及湯圓進食份量。他們必須依據營養師編寫餐單上指定的碳水化合物份量進食。
- 糖尿病患者要掌握碳水化合物交換法，來交換同等碳水化合物份量的食物。
 - 1 滿湯匙飯=10 克 (1 份) 碳水化合物
 - 1 件煎馬蹄糕/年糕 =約 2 滿湯匙飯的碳水化合物量
 - 1 粒湯圓=1 滿湯匙飯的碳水化合物量

每 100 克	熱量 (千卡)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	纖維素(克)
年糕	156	0.6	34.7	0.8
煎馬蹄糕	140	1.7	31	1.0
煎蘿蔔糕	130	5.7	16	2.7
煎芋頭糕	160	7.4	20	4.1

每件	每件重量(克)	熱量 (千卡)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	纖維素(克)
年糕	50	78	0.3	17.4	0.4
煎馬蹄糕	78	109.2	1.3	24.2	0.8
煎蘿蔔糕	84	109.2	4.8	13.4	2.3
煎芋頭糕	77	123.2	5.7	15.4	3.2