PRESS RELEASE 新聞稿

Hospital Authority Building, 147B, Argyle Street, Kowloon, Hong Kong

二零零二年二月五日（星期二）

新春佳節 健康補主

農曆新年將至，家家戶戶都會準備豐富應節食品，迎接新一年來臨。中國傳統過年應節食品種類繁多，懂得選擇營養可口的食物不但可以增添口福，同時亦有益健康。

醫院管理局營養師黃志恩提醒市民：「中國人每逢過時過節，都喜歡一家人聚首一堂，享用一頓豐富美味的晚餐。大饌的食物總離不開大魚大肉，而且份量通常較多，往往擺滿一桌子，將均衡飲食的概念置諸腦外。」

「其實我們是可以放心享用傳統節日食品的，只要份量適中，在烹調和選料方面下些功夫便可。例如以蒸、灼、炆、煮代替煎炸和紅燒。菜式或糕點盡量少用高脂肪材料（如：臘味、燒味等），可考慮「惹」味的冬菇、蝦米等材料，選擇含不飽和脂肪酸的食物（如：三文魚）有助血壓健康，多採用十字花蔬菜（如西蘭花、椰菜花等）作配料和伴碟，有抗氧化及防癌的作用，又可以吃得豐富又健康。」

「進食時最好淺嚐細嚼，既可吃出食物的美味，亦較容易控制食量，或減慢進食速度，都可避免吃得過量。當然，最理想是感覺到七分飽時便停止進食。」

黃志恩又指出，選購賀年禮品可考慮乾貨類（如：竹笙、冬菇、瑤柱等）代替巧克力、糖果、曲奇餅等，又可以選擇茶葉代替酒類，這些都是比較健康的食物。

另外，醫管局健康資訊天地亦特別爲慶祝農曆新年製作了全新的「新春健康食譜」，讓公眾歡渡佳節時食得開心又放心。食譜中介紹了三款應節菜式（「**財源廣進鴻家歡**」、「**哈哈大笑喜迎春**」和「**玉環如意慶團圓**」），選用家常的材料，經細心配搭，即香味俱全之餘，又達致營養均衡，再配上「好意頭」的名稱，令人垂涎三尺。

除了應節菜式外，還花心思設計全新組合的「健康全盒」，特式是選用高纖、高鈣和天然食品。此外，又改良傳統蘿蔔糕的材料和烹調方法，使它成爲應節的健康食品。

醫院管理局以此新春健康食譜祝賀市民新年快樂，健康福全。

*　　*　　*　　*　　*　　*