

余

思行說，碳水化合物為我們快速提供熱量，供身體應用，所以一些進行高活動量人士，都會帶備能迅速為身體補充能量的高碳水化合物，如麵包、朱古力、燕麥條等。不過含碳水化合物的食物種類繁多，有些只含熱量卻沒有其它營養，例如各種糖類；有些含豐富碳水化合物外，亦含蛋白質、維他命及礦物質等，穀物如米、麥、根莖類食物等。怎樣吃才最精明，以下余思行教大家八妙計。

英國註冊營養師
余思行

1 每餐40克

余思行說，大部分人以為進食碳水化合物即粉麵飯會引致肥胖，其實是誤解。碳水化合物提供熱量及必需營養素，應作主要食糧，但足夠身體所需便可，毋須太多，多出來的只會變成脂肪儲存在身體。「每人每餐只需要約40克碳水化合物，大約等於一平碗白飯／糙米飯、一碗河粉／麵或兩碗粥／麥皮、兩塊麵包，如何選擇？盡量選一些高纖維的，一來較飽肚，二來在身體內的消化過程較長，不容易引起血糖波動。」余說。廣東人愛吃白飯，出外進食時，一個碟頭飯已含有多於兩碗飯，達100克碳水化合物，實在太多了，份量應減半，假如不夠飽，建議加碟菜。



4 戒吃無着數

余思行指出，很多人基於健康理由而放棄自己最喜愛的食物，例如甜品、零食，這是非常痛苦，亦會令人難以堅持，最終放肆狂吃。「我們應該學懂健康飲食之道，掌握份量和節制，就甚麼東西都可以吃。有些人喜歡吃甜品，一星期一次並不為過，只要適量調節當天的碳水化合物量，例如少吃一碗飯，便能滿足自己又不會過量。」



5 精製食物要減少

何謂精製食物？例如白飯、白麵包、餅乾、蛋糕、果汁一類，這種糖類已證實是近數十年美國致肥元兇，它比一般糖類更容易引致肥胖。



6 份量不宜多

低碳飲食習慣，前提是不吃過量，所以我們懂得選擇質好的碳水化合物外，其二便是控制份量。一般餐廳、食肆供應的食物大多超出我們所需，故余思行建議如有份量選擇，盡量點選小份量。如果是兩位嬌小女士，更可以考慮點一套餐，再加一碟菜，這樣更均衡。

7 多運動有着數

都市人多以工作忙為藉口少運動，或不運動，其實運動除了能消耗多餘熱量外，亦能平穩血糖、血壓和強化心肺功能，訓練肌肉及舒展筋骨等。余思行建議大家在飲食得宜時，應配以適量運動，那怕只是提早幾個站下車步行回家，已經可以達到上述功能，當然每星期能抽二至三日做三十分鐘帶氧運動就更佳。



低 碳 飲 食

有妙計



現代飲食講求營養質素和均衡，只要吃得好，根本毋須吃太多。但因為社會物質豐裕，美食當前又難忍，致大家都吃得比實際需要多。

上期營養師講解蛋白質重質不過量，今期就教大家「低碳飲食」，即適量的碳水化合物。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：張偉亮

2 伴吃蛋白質

碳水化合物包括澱粉質食物，進食時應伴以蛋白質，即肉類及奶類，可以減慢身體消化及吸收速度，一來可以令血糖平穩，不致引起起大升大跌，同時令營養均衡，進食樂趣亦多。而吃粉麵飯時配上肉類，亦可以減低對糖分的渴求。

不過余思行提醒所選的蛋白質，應該瘦蛋白為主，例如瘦牛肉或豬肉、低脂奶品、低脂禽肉如脫脂雞肉或去皮雞肉、豆類等。

「進食蛋白質與粉麵粉的比例，應以一兩肉，即7克蛋白質，配以15克碳水化合物。剛才說過成人每餐可以吃40克碳水化合物，即大約可配以三兩肉。」



3 油類要精挑

適量的脂肪，伴隨碳水化合物進食會有飽感，不過脂肪要精挑。大量研究證實飽和脂肪和反式脂肪是提升心血管病的元兇，所以我們日常飲食中，飽和脂肪不應超過每日總熱量的10%，即大約少於25克。而反式脂肪只會提升壞膽固醇，故盡量避免進食，愈少愈好，最多也不能多過兩克。

動物性脂肪屬於飽和脂肪，存在於肉類，故應選瘦肉；反式脂肪存在於硬身植物牛油、起酥油、固體菜油，這些油類用來製作餅乾、蛋糕，故大家進食這類食物時應留意標籤。



余思行建議我們應以含不飽和脂肪酸的植物油煮食，份量也不應過超出需要，保持在每日熱量的三分之一以下，即大約60克。

8 容許小放縱

健康生活模式建立後，自然會習慣。余思行明白有時朋友相聚或有喜慶時，很難獨善其身不吃這一餐，又或者吃一些平時不敢吃的高脂高糖食物，偶爾一次，並不為過。不過她提醒，就算進食高碳水化合物食物時，記得配以蛋白質，這樣便可減少血糖波動。

