



養和醫院高級營養師
余思行



過年佳餚 精明食

賀年美食款
式多多，有大魚大肉
的新年菜式，又有可口的
零食全盒和各式糕點，全部令人
垂涎三尺。可是大飽口福過後，就只見
脹起的肚臍。要避免過年後增磅危機，
同時又要吃盡美食，不妨參考一
下營養師的意見，過個精
明農曆年。

撰文：沈彥恒
設計：林彥博

賀年菜式食得開懷又得宜

農曆新年喜氣洋洋，一家團聚時一定會「吃餐好」，樣樣傳統美食都想品嚐。不過無論吃哪款賀年食品也好，養和醫院高級營養師余思行都提醒大家「切忌停唔到口」，吃得太多而食滯。因此，大家在炮製賀年菜式時，就要小心份量，也要小心選材。

首先，余思行提議大家可以海鮮作為首選，脂肪較少。鮑魚和大蝦雖然膽固醇屬中等含量，但只要適量進食，同樣健康；另外應多加入冬菇、蔬菜、蓮藕及白蘿蔔等食物，除了纖維高之外又可增加飽肚感。而肉類方面，應挑選較瘦

的部分，例如牛腩、牛筋、豬腿肉等，紅肉則不要選擇接近骨頭的肉，該部分脂肪含量較高。新年不少得燒臘，但連皮的「一件起兩件止」，其他就要去皮去肥膏，避免吸收太多鹽分和飽和脂肪。

選好健康食材，也要有健康煮法配合。蒸、炆、燉、焗都是健康煮法，但如果調味料不健康也是徒勞，多用蔥蒜少用油，如果用了豉油、蠔油和海鮮醬等就不要再加其他調味料，因為醬汁已含有糖與鹽。「油分難以消化，很可能會造成肚瀉，而且食得太飽也會胃酸倒流，食得太急又容易積聚脂肪。」余思行說。要是不慎吃得太滯，可以選擇喝茶，因為茶有助分泌胃酸，幫助消化。



▲多加入高纖維又飽肚的食物，白蘿蔔是個好選擇。

◀可以海鮮作為首選，而肉類不應進食皮及有肥膏位置。

全盒果仁好選擇

新年點少得裝得滿滿的全盒，讓大人小朋友都可以隨時吃零食，而全盒當中堅果類當然是不可缺少的。「果仁可當作額外零食，每日吸收一百至二百卡路里也可以。」余思行說。果仁有百分之五十至六十是單元不飽和脂肪，可保護心臟降低壞膽固醇，而且吃過果仁會令人有飽肚感；加上果仁難以消化，會增加身體消耗百分之十的熱量，而當中未能吸收的熱量會經排泄排出，所以果仁的確是全盒小食的好選擇。不過，健康歸健康，也不要忘形而一次過吃得太多，而亦應選擇不經油炸或沒有添加其他糖分的款式。

果仁營養表

果仁（一安士無殼）	熱量（千卡）	總脂肪（克）	纖維（克）	單元不飽和脂肪（克）
杏仁（二十三粒）	164	14.4	3.3	9.1
榛子（二十粒）	178	17.2	2.7	13
開心果（五十粒）	158	12.6	2.9	6.6
合桃（十四粒）	185	18.5	1.9	2.5
花生（二十八粒）	166	14.1	2.3	7



▲果仁是全盒好選擇，降低壞膽固醇又有飽肚感。



▼賀年糕點的碳水化合物含量高，最好當作主食。



吃糕點 要減白飯

賀年糕點款款都非常可口，飯後一會又想吃口年糕。別以為吃幾塊無傷大雅，其實傳統糕點約有五是碳水化合物，蘿蔔糕和芋頭糕通常是由粟米粉及粘米粉等高碳水化合物的材料製成，四至五件蘿蔔糕及年糕就相等於一碗白飯。因此，要品嚐美味糕點，余思行就建議大家可以糕點代替白飯，作為正餐，避免不小心吸收過多碳水化合物。☞

▼過年食飯要慎選健康食物，切忌食得太油膩。



成年人每餐攝取碳水化合物量

	男士	女士
碳水化合物	50-70克	40-60克
飯量	5-7湯羹（1至1.5碗）	4-6湯羹（0.5-1碗）
蘿蔔糕	五至六件蘿蔔糕	三至四件蘿蔔糕

傳統糕點及小吃營養成分

	年糕 (100克2件)	芋頭糕 (100克2件)	蘿蔔糕 (100克2件)	笑口棗 (5克1粒)	角仔 (12克1隻)
熱量(千卡) (消耗熱量 所需的運動量)	297 (跑38分鐘消耗)	131 (跑17.5鐘消耗)	138 (跑17.5鐘消耗)	23 (跑3分鐘消耗)	49 (跑6分鐘消耗)
總脂肪(克)	3	4.3	6.9	1.1	2.7
碳水化合物(克)	65	20	17.5	2.8	5.1
糖(克)	31	2.3	3.1	0.8	2.6
鈉質	102 毫克	517 毫克	651 毫克	0.7 毫克	1.2毫克