

2

蔬果要夠多

蔬菜及生果豐富維他命及抗氧化元素，同時含纖維，故亦有飽肚效果。

無論西方或東方的健康飲食標準，都倡議要多吃蔬菜，我們的衛生署就建議每日最少要有三份蔬菜和兩份生果，以達至營養均衡。



而蔬菜的纖維量不一，有高低，纖維量愈高，自然易飽肚。高纖蔬菜如芥蘭、西蘭花、韭菜、茄子等，大家不妨多吃。

生果方面，由於近年有研究發現生果中的果糖有令人愈吃愈肚餓的效果，故不宜過量進食。余思行建議大家選擇時，應盡量選纖維量較高的種類，如橙、番石榴、香蕉、蘋果等，以抵銷果糖的影響。而果汁的大部分纖維被棄掉，故應全個進食生果，才能盡得好處。

3

瘦肉貴精不貴多

肉類中的蛋白質，令人有較快飽滿的感覺，所以我們毋須吃大份肉都夠飽。不過肉類同時含脂肪，例如排骨、雞翼、香腸等便有大量飽和脂肪。既然蛋白質本身已夠飽肚，所以余思行建議大家多選擇瘦肉類，自能達到健康及飽肚兩大原則。

植物亦有蛋白質，如豆類、豆腐、果仁等，同樣有較快的飽肚效果，故大家不妨以此補充每日蛋白質。另外魚類及海鮮類的蛋白質亦屬瘦蛋白，是飽肚之選。



4

靚脂肪 伴左右

脂肪由於能增加食物的味道及豐腴口感，在體內消化時間較長，故亦較易有飽滿感。

不過脂肪有分好與壞，壞脂肪如飽和脂肪及反式脂肪，進食後會提升血液內的壞膽固醇，故應盡量少吃，反式脂肪的禍害較大，更應減至最少。

靚脂肪如單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪及奧米加三脂肪酸，則能降壞膽固醇及提升好膽固醇。

我們日常食物中充斥不少含壞脂肪的食物，例如以牛油製造的蛋糕、酥皮批撻，這些當然要少吃，而煮食油應盡量選含豐富不飽和脂肪酸的橄欖油、芥花籽油、花生油等，沙律油方面亦應用橄欖油、牛油果醬；搽麵包則以軟身植物牛油代替牛油或硬身植物牛油。



飽肚



新年伊始，萬象更新。大家在大啖賀年美食之時，別忘了要為來年的健康體魄打好根基！

要打好根基，首先要慧眼識健康食物，謝絕垃圾食物，並快速填飽肚子，當你感滿足，便不會因飢腸轆轤而亂吃。

以下八大好計，助你輕易飽肚、龍精虎猛！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

計

1

纖維夠飽肚

營養師余思行說，進食除了令身體攝取足夠熱量供活動外，亦是一種享受，是一種滿足自己的行為，吃得飽肚自然會感滿足！但很多人卻不知飽，一味吃吃吃，結果攝進過多熱量！其實只要吃得其法，懂得選擇一些飽肚又健康的食物，身體發出滿足/飽肚的訊息，令我們自然暫停進食。

哪些是飽肚又夠營養的食物？第一種是高纖類食物。余思行說，纖維能令我們快速有飽滿感，因為高纖食物需要時間咀嚼，質感亦較結實，故入口容易有滿足感；大家不妨比較一下吃一件白麵包多士及一件高纖麥包多士，就會發覺後者吃後飽滿得多！

而纖維可以幫助腸道蠕動，有助消化；它又不被吸收，最後會被排走，故纖維不會為我們增添熱量。這樣能幹的腸道清道夫，大家為何不多選它？

余思行建議，將全麥麵包、全麥意粉、糙米、紅米、燕麥等，代替白麵包、白飯、河粉等作為主食，一定飽肚得多！



英國註冊營養師
余思行

龍精虎猛

5

先飲湯 連渣吃

懂得選擇飽肚有營養食物外，進食有法亦是其中一個飽肚關鍵。

余思行說，外國研究顯示在進食主菜前先來一道蔬菜沙律或濃湯，可以令人較易有飽滿感，到下一道主菜時便不會吃得太快或吃得過量。而我們中國人的飲食習慣雖不同，但同樣有湯水，余思行就建議先飲湯，連湯渣同吃作為前菜。

「湯渣多為蔬菜配肉類，當中的纖維及蛋白質都夠飽肚！不過要小心油分，避免用豬骨煲湯，宜選擇瘦肉及豬脰代替，在飲用前擇走面層油脂或以隔油湯壺代勞。」余思行說。



6

三餐要定時



很多人因為工作繁忙而忘記進食，不經不覺沒吃早餐或午餐，到了晚飯時間便會大感飢餓，因而飢不擇食，看見桌上有甚麼便吃甚麼，同時因為捱餓一段時間，這時會比平時進食更多！所以余思行提醒大家三餐要定時，千萬不要因為忙而不進食！

「定時進食可保持正常的新陳代謝，而一般人如超過五小時沒有進食，血糖便會急跌，因而引爆食慾，致胡亂進食，無法控制。如果預知工作忙而沒時間吃午餐，應準備小吃，一方面可以保持血糖平穩，二來可以有飽肚感，下一餐便不會狂吃。」

7

小碟易滿足

很多人都是眼闊肚窄之一輩，食量不大，但就被眼前食物所吸引，為了嘗盡百味，就每種食物都放到自己的碗中，結果愈吃愈多，胃口亦愈來愈大！

余思行說，的確有不少人是以眼量食物，而非以肚量食物。正因為如此，我們應盡量選擇用小碟或小碗。「同等食物放在小碟中，你會覺有很多；如放在大碟中，你會覺得很少，所以當吃完一碟後又再添加！所以進餐時應多以小碗或小碟做盛器，就算吃完添飯或添餸，都只是小份量，而添了兩三次，一般人都應該會夠滿足了！」



8

慢食有着數

很多肥胖人士都是狼吞虎嚥之士，吃得快就自然吃得多，因為飽滿感要在二十分鐘後才由大腦發出，所以當這些人收到飽滿訊息時，實際已吃得過飽！

所以余思行提醒大家應慢慢進食，細意咀嚼，一來



可以嘗到食物真味道，二來可以讓腸胃有時間消化，適時收到飽滿訊息。

「我們經常勸大家吃到七至八成便應停止，便是因為人體會在二十分鐘後才收到飽滿訊息，所以當你在七至八成飽便停筷，其實你已經吃了足夠食物！」