

如何開始 地中海飲食?

香港人習慣以白飯為主食，配以多肉多油少菜的飲食方法，吃了幾十年。我們如何將港式飲食，轉化成地中海飲食呢？

陳勁芝幫大家指出了改變飲食6要點，大家不妨參考：

1 豐富植物吃飽肚

港式飲食中都以肉類為主，蔬菜量少不用說，很多時連飯也不吃，故基本是肉類填飽胃，所以從今天起，我們每餐最少吃一碗菜配以營養豐富兼高纖的全穀類及乾豆類，如紅腰豆、紅豆、綠豆、雞心豆。當我們肚子已填滿這些健康食物時，自然會減少肉食份量。

2 健康油大挪移

早年香港人喜以豬油或雞油煮食，幸好近年大多已改為植物油。但如果你仍然有用豬牛雞油，就應將所有不健康的油類轉為健康植物油，如能多選用單元不飽和脂肪酸含量最高的橄欖油更佳。而雪櫃中的牛油，亦要換成不含反式脂肪的軟身植物牛油。

3 葱蒜薑 最惹味

中國人喜以豉油、鹽等烹調食物，近年更流行用雞粉、雞汁等。其實這類調味品都含較高份量鈉質及添加劑，多吃無益。地中海人喜以香草、香料作為調味，我們中國人應多用薑、蒜、蔥等增添美味，實在毋須下太多精製的調味品。

4 月食紅肉三兩餐

紅肉含飽和脂肪，大量進食會增加心血管病風險，同時亦會增加患各種癌症危機，根據現時防癌指引，每人每周最多只吃500克紅肉。地中海飲食建議減少進食紅肉，每月大約兩三次，這對幾乎每天都有進食紅肉的港人可能有點困難，但為健康着想，明天就開始減紅肉，改為白肉吧！

5 魚類每周有兩餐

香港人較喜歡吃魚，但不是所有魚類都含豐富奧米加三脂肪酸。我們應多選擇深海魚類，例如三文魚、鯖魚等，這些都含較多奧米加三脂肪酸，能保護心臟。

6 葡萄酒適量飲

香港人最常飲的是啤酒及紅酒，亦有部分人飲用烈酒、米酒等。適當飲用酒精類飲品可以保護心臟，如果閣下有飲酒習慣，可考慮轉飲葡萄酒。如果閣下沒有飲酒習慣，就毋須為了健康而飲酒，因為進食其他有益食物或改善生活習慣，同樣有改善健康效果。圖

養和醫院高級營養師

陳勁芝

葡萄酒抗氧化

有關酒精是否對健康有益，這些年來一直備受爭議。但大家都同意的是，適量的飲用酒類，可以減低心血管病風險。在地中海飲食法中，正包含了這一項，所指的是葡萄酒。

怎樣才算是適量地飲用葡萄酒呢？陳勁芝說，適量是指任何年齡女士及六十五歲以上男士每日飲用少於五安士，即大約150毫升或等於一杯的葡萄酒或酒精類飲品；六十五歲以下男士則是10安士，即大約300毫升或等於兩杯。超過這飲用量的，會提高各種疾病風險，包括癌症。

但如果已經有心臟或肝臟疾病，則不宜飲酒，又或本身有酗酒問題，就不宜飲用酒精了。

甚麼是 地中海飲食法?

養和醫院高級營養師陳勁芝說，地中海飲食是指位於地中海沿岸國家居民飲食方法，由於位處海岸附近，所以飲食中有大量魚類，同時因為該地區土地肥沃、氣候適宜種植，故該區以大量的蔬菜、水果、五穀類、加上豐富的堅果和當地提煉的橄欖油，以及少量的紅肉、乳製品等組成健康的飲食風格。

上述飲食方式有幾健康？有大量研究證實，傳統的地中海飲食法能減低心臟病風險，其中一個分析一百五十萬地中海飲食人士，發現他們因心臟病或癌症去世的數字較低，同時患柏金遜或腦退化症機會亦降低。

因此，美國飲食指引建議國民奉行地中海飲食法，加強健康及預防疾病，而且這飲食法男女合用，老幼咸宜，吃足一世也毋須改變。

經常聽到地中海飲食可保心臟健康，地中海飲食有助預防癌症，到底甚麼是地中海飲食？香港不在地中海，我們又能奉行地中海飲食嗎？

答案當然是可以，今期營養師就教大家如何開始地中海飲食法！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

重點在蔬菜

陳勁芝說，正宗的地中海飲食法，蔬菜、果仁、乾豆全穀物是最主要食物，亦即是所有植物性食物。以希臘為例，他們每天平均進食六份或以上的蔬菜，而蔬果含豐富抗氧化元素，對健康大有裨益。

穀物類在地中海國家，主要是指全穀類。天然及不加製煉的全穀類不含反式脂肪，升糖指數亦較低。全穀物用來製作麵包，作為主食，相比起我們中國人的白米飯，有更高營養及更高纖維，對腸道健康、控制血糖及膽固醇等全都有幫助。

而地中海人士亦不像歐美人士以牛油搽麵包，最多只是蘸橄欖油，亦是令他們整體健康質素更佳的原因之一。

而含有豐富不飽和脂肪酸及纖維的果仁，是地中海人士喜愛的零食。雖然果仁有益，但熱量高，故不能放肆任吃，每日大約進食一把的果仁便足夠。

健康油脂 護心臟

地中海飲食法不追求低脂，重點是選擇健康油脂，重質不重量。陳勁芝說，地中海飲食法中不鼓勵飽和脂肪酸及氫化脂肪酸（即反式脂肪），兩者都會影響心血管健康，而他們最常食用的是橄欖油及果仁油類。

「橄欖油的最主要成分是單元不飽和脂肪酸，它可助減低血液內的低密度脂蛋白（LDL），即壞膽固醇，而在各種常用植物油中，以橄欖油含最多的單元不飽和脂肪酸。而各種橄欖油中，尤以初榨橄欖油能保存的抗氧化元素較多。」

陳勁芝說。

魚類是地中海飲食重要一環，其中深海魚所含的奧米加三脂肪酸，是抗氧化及保護心血管的重要元素。「奧米加三脂肪酸能助降低人體內的三脂甘油酸高達40%，降低形成血凝塊機會；有研究發現奧米加三可減低突發性心臟病機會，改善血管健康狀況，以及穩定血壓。」

陳說。含豐富奧米加三脂肪酸的魚類，包括三文魚、鯖魚、希靈魚、鱒魚、沙甸魚、吞拿魚等。



港式飲食 變 地中海飲食