



英國註冊營養師
余思行



10 種健康食物

6 脫脂奶類/高鈣豆漿類

營養師余思行說，鈣質是我們的必須營養素，成人每日最少要1,000毫克鈣質才足夠，而奶類製品正是最容易讓我們吸收鈣質的食物，包括牛奶、芝士、乳酪。每份奶類食物（1杯牛奶/1片芝士/1小杯乳酪）以含300毫克鈣質為佳。惟奶類製品含飽和脂肪，故大家應選擇低脂或脫脂牛奶、芝士及乳酪。

素食者可以飲用高鈣豆漿以補充鈣質，並選低糖或無糖類；市面上亦有加鈣米漿，亦是補鈣好選擇。



8 無糖飲品

余思行說，我們每天需要八至十杯水，日常的飲品包括牛奶、豆漿、湯水都可為我們提供水分。此外我們每日亦會飲用茶、汽水、奶茶、咖啡等，尤其是夏天，大家會飲用不少汽水解渴，余思行建議，為免從飲品中吸收過多的糖分，我們儲放在雪櫃中的飲品，應該全換上無糖飲品。

「一罐汽水含約七茶匙糖，每日二至三罐便平白多了十四至二十一茶匙糖，只會引起血糖波幅及為你增加不必要的熱量，並沒有其他營養，故大家不如改為飲用無糖飲料，例如健怡汽水、無糖茶類等。」



7 花生醬

很多人以為花生醬很肥，很不健康，其實花生醬所含的脂肪屬多元及單元不飽和脂肪，有助降低血液中的壞膽固醇，而它所含的纖維（粗粒裝花生醬）亦是降膽好幫手。早餐選擇花生醬多士/麥包比進食一個菠蘿包或腸仔包更健康，因為麵包店所用的脂肪大多是人造植物牛油，含大量反式脂肪，所以買全麥方包塗上2至3茶匙花生醬就更健康。

「一湯匙花生醬有94卡路里，聽起來很高，但它含3.8克蛋白質，8克不飽和脂肪酸（佔總脂肪量8成），還有鈣質、鎂質、硫質、鉀質、鈣質等，還有豐富維他命E，不但是麵包的最佳伴侶，亦是兒童的小吃恩品。」

9 瘦肉/雞肉

香港人不缺肉類，所以飲食中較少會缺乏蛋白質，故在現代飲食中，只怕肉類太多蔬菜太少。而肉類中，如大家喜歡高脂肉類如肥牛肉、和牛、排骨、雞翼等，從今天起應減少購買及進食，雪櫃的鮮肉格應改為存放瘦肉，即瘦牛肉、瘦豬肉或雞肉。

肉類中的飽和脂肪是堵塞血管及引發癌症的主要原因，所以大家應盡量減少攝取飽和脂肪，肥肉類正是飽和脂肪的最重要來源，故大家一定要減食！

10 蔬菜

蔬菜是健康飲食元素，大家不難從各地的健康飲食建議中，發現每日應有二至四份蔬菜的要求。蔬菜在香港可說是最容易購買的食材，但偏偏有人只愛吃肉而甚少吃菜，如果你是這類人士，從今天起要改變了。余思行說，蔬菜和水果一樣含豐富維他命及纖維，是重要的防病元素。而綠葉菜含維他命A、B、C、E、K，鎂質、鉀質、鈣質等，更是我們不應缺少的。



2 雞蛋

雞蛋是最便宜的營養食物之一，一隻雞蛋便含6克蛋白質，大約相等於一兩肉類。而它所含的營養素非常豐富，包括維他命A、B1、B2、D、E及葉黃素，礦物質如鎂質、鈉質、鉀質等。蛋黃雖然含膽固醇，但它的營養比蛋白更高，故進食全蛋得到的營養最全面。

惟基於膽固醇關係，很多人不敢多吃蛋，余思行指出，人體只有兩成膽固醇來自食物，有八成由身體製造，所以健康人士/沒有高膽固醇問題人士，每周進食不多於四至五隻雞蛋黃是不會引起健康問題。



3 非油炸麵類



麵條是中國人最方便煮食的食物之一，故雪櫃中不妨儲存一些。不過要留意的是應以非油炸類麵條為主。余思行說，中式的全蛋麵含豐富碳水化合物，亦含蛋白質，配上低脂肉丸及蔬菜便成美味午餐。

麵類中，以蛋麵、上海麵、粉絲、烏冬為佳，油炸的即食麵、伊麵就不宜多吃。

4 水果

水果含豐富維他命及纖維，可幫助細胞修復及抗氧化，有防病作用，另外水果所含的水溶性纖維及非水溶性纖維，可以帶走血液中的壞膽固醇及幫助腸道蠕動，可預防心血管病及腸癌，所以世界各地的營養組織都建議每日應進食二至三份水果，以達至防病目標。

糖尿病人士亦應進食水果，因為當中的纖維可減慢吸收，適量進食水果不會引致血糖波幅。

5 雪藏餃子/肉丸/凍肉片

雪櫃中應有一些方便煮食的肉類，例如雪藏餃子、肉丸類。余思行說，現時市面上的雪藏餃子大多含蔬菜及肉類，能提供蛋白質，而餃子皮亦含碳水化合物，是不錯的果腹選擇。而一些肉丸，例如潮州白魚蛋、牛丸都較低脂，大家不妨買定一些做儲備。

西式凍肉片，例如火雞片、火腿，可以用來夾三文治，是早餐及小吃的好選擇。



你又定決心，準備好了嗎？

以下就是營養師為大家建議的十種健康食物

食物

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志