

撰文：曾莉嘉 | 攝影：張文智 | 設計：章可儀

4 蕎麥冷麵少油脂

日式炒粉麵飯或拉麵，熱量及油分不低，選擇要精明。陳勁芝說，如要點選飯類，最好選擇低升糖指數的蕎麥麵，而冷麵的油分就更少。次級選擇是湯拉麵類，最肥就是炒粉麵飯。

「任何粉麵飯都計在碳水化合物限量中（一至一碗半），若已吃了壽司，炒粉麵飯就應吃少量，最好與朋友分享。」陳勁芝強調。



5 燒物吉列宜少量

日本菜的燒物、炸物或吉列食物，美味誘人，但亦高脂兼高卡，絕對要嚴控份量，每餐不能多過三至四口肉，即半碗份量。陳勁芝說，進食魚生後又點選串燒、牛扒、天婦羅或吉列豬扒的話，熱量及油脂定必超標，所以最好與朋友分享，每樣只酌量選食，而且要少選由芝士焗製的食物。



6 醬油醬汁筷子蘸

吃壽司魚生少不了蘸醬油，每一百克醬油就有39卡路里，如果每件都浸在豉油芥末醬中，不但增加熱量，而且鈉質亦吸收不少，所以最好先用筷子蘸醬汁，然後才塗在壽司或魚生上。



1 六件壽司夠晒數

陳勁芝稱，一餐日本菜中的碳水化合物，最好控制於一至一碗半之內，即六至八件壽司，而較大件的手卷，三件就等如一碗飯。

她建議：「吃六至八件壽司後，就應該改吃其他食物。而且壽司飯是白米飯，容易令血糖升高，糖尿病人一定要嚴加控制。」



2 八片魚生勿超標

大多數魚生都是深海魚，含人體必需的奧米加三脂肪酸，例如三文魚、鯖魚、希靈魚等。美國心臟協會亦建議，每星期進食兩次，每次三安士熟深海魚，即六至八片魚生，能保護心臟。

但陳勁芝提醒：「膽固醇高的人，就要盡量減少選食甘蝦、墨魚等。」



3 鍋物沙律添蔬菜

鍋物多含蔬菜，如豆腐鍋、海鮮鍋或紙火鍋，都配上黃芽白、菇類、蘿蔔等蔬菜，都足夠一至兩人份量。

沙律亦是不错選擇，一碗生菜沙律份量等於半碗熟菜。但要注意醬料，多選薑醋汁代替蛋黃醬、沙律醬，並要求另上，方便控制分量。有些沙律醬添加了油，一湯匙的熱量可高達一百卡路里，要小心。



飯麵門一番

	熱量 (Kcal)	脂肪 (g)
蕎麥麵 (碗)	99	0.1
叉燒拉麵 (客)	585	18
炒烏冬 (客)	890	22
鰻魚飯 (客)	600	17
蛋包飯 (客)	746	20
吉列豬扒飯 (客)	1,153	51

魚生營養表 (100克)

	熱量 (Kcal)	總脂肪 (g)	飽和脂肪 (g)	膽固醇 (mg)	奧米加三 (g)
吞拿魚	125	1.4	0.3	50	1.3
三文魚	237	16.1	3.2	72	1.5
希靈魚	216	16.1	3.0	68	1.9
劍魚腩	141	6.7	1.4	71	0.8
墨魚	79	0.7	0.1	112	0.5
帶子	88	0.8	0.1	33	0.3

輕
怡

日式



日本菜款多樣，靚夠細件，而且低油低鹽夠健康，以為餐餐吃都不會肥？其實日本菜亦有其健康陷阱，今期就由陳勁芝營養師向大家如何揀選輕怡日食。

養

和體格健康檢查部營養師陳勁芝說，別以為日本菜很清淡，就可以肆無忌憚任吃，「進食過多魚生、串燒及炸物，甚至壽司飯或炒粉麵飯，都可以吸收過多熱量及油脂而致肥。」她說。

她建議，每星期吃日菜只宜兩至三次，而且最理想進食內容，控制在一至一碗半碳水化合物，三至四口肉類及一份蔬菜。

「日本菜最大陷阱是缺少蔬菜，而且每樣都非常精細，好似一碟兩件壽司，好容易食過量亦不自知，而且還有吉列燒物，所以我們就要聰明地揀食！」陳勁芝說。以下六式，大家要緊記！