

健康茶點 (200-300卡路里)

 南北杏瘦肉雪梨 雪耳湯 (連湯渣) 1碗	中餐麥片Weetsbix 2片+ 低脂牛奶1杯 (可加少量乾果)
雞蛋牛奶麥皮1碗	自製低脂白汁水浸吞拿魚夾餐包1個
腐竹蓮子蛋茶1碗	蛋白芝士粟米三文治1份
蒸中式包1個+豆漿1杯	自製三絲炒意粉1碗

健康小吃 (100-200卡路里)

消化餅3塊	核桃6粒+低脂牛奶/高鈣低糖豆漿1杯
油占多1片	克力架3片+蘋果1個 (細)
粟米1條	四洲/明治/嘉頓梳打餅1包 (任何味道)
香蕉1條	豆腐花1碗 (少糖)

輪班工作人士應少吃多餐，正餐之間應有健康小吃，又能保持血糖，又可以提供能量及營養。以下是健康小吃選擇。

健康小吃精選

醫

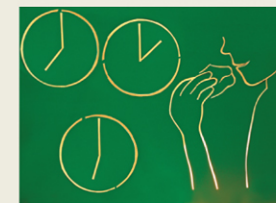
院護士、護理員工、電話查詢服務員、保安員、職業司機、各紀律部隊都需要輪班工作，以致睡眠及進食時間都無法定時定候，不但改變生理時鐘會令入睡有困難，腸胃亦會難以適應，出現無胃口或消化不良毛病，所以他們需要特別調節，以達到健康目標。

「在正常生活作息時間下，大多在白天進食，每日早、午、晚三餐約需攝取1,600至2,400卡路里，實際需要視乎個人需要而定，總括來說每日的蛋白質攝取量應佔總熱量的15%，脂肪為30%，碳水化合物為55%，並應以少糖、少鹽及少精製碳水化合物為原則。」營養師周明欣說。

以下是周明欣為輪班人士提供的9項飲食原則——

2 進食有規律

縱使是輪班，亦應維持正常及有規律的飲食，不要因為輪班而改變家中飲食的時間。



很多輪班人士很多時兩餐併為一餐吃，以致往往吃不夠三餐。而每天只吃到一餐或兩餐，很大機會進食過量，尤其是碳水化合物。周明欣說：「少吃多餐是健康原則，一來可以穩定血糖，二來可以減低飯氣攻心機會，及進食後容易疲累的問題。」

所以她建議，每天最少有三餐主餐，餐與餐之間添加小吃，最多不超過六餐。

1 每天最少三餐

4 自備正餐

由於輪班，很多時只能吃外賣食物，但大多高脂高鹽，周明欣建議輪班人士最少自備一餐正餐，這可以幫助控制熱量及脂肪攝取量，亦可以令健康飲食選擇多元化，例如魚肉釀茄子冬菇飯、水浸吞拿魚芝士牛油果三文治，或三色椒雞柳紅米飯。



每天較大份量的一餐，應該在日間進食，因為白天的消化能力相對較強，如半夜進食，本應休息的消化系統要加班工作，效率自然亦較差，故如進食量多會引致消化不良。



3 日間吃正餐

6 夜班飲暖水

半夜工作人士，體溫到上午四至五時會較低，可以飲熱水或熱花茶幫助提升身體核心溫度，亦可以提神。



5 下班早餐要輕怡

夜間工作人士，很多時早上下班後，會吃一個豐富早餐，例如香腸煎雙蛋+牛油多士+火腿公仔麵+奶茶，或麥當勞早晨全餐才上牀睡覺，周明欣說這會有礙消化。

「無論太餓或太飽，都會影響睡眠，所以睡前的早餐，應以低脂及高碳水化合物為佳，例如魚蛋米粉、果占麵包或牛奶麥皮，這些都較易消化。」

很多需要輪班工作人士，大歎飲食難控制，有時連續八、九個小時沒食物進肚，有時卻要半夜三更吃正餐，又或吃過早餐便上牀睡覺，進食時間完全顛倒，容易消化不良亦容易肥胖，既無奈又苦惱！

其實只要適度調節，輪班工作人士亦可以吃出健康！今期由營養師周明欣教路！

英國註冊營養師 周明欣

7 自備半夜小吃

夜班工作至凌晨三至五點，身體能量下滑及感到疲累，這時可以吃一些低脂又含蛋白質的食物，例如一隻雞蛋加一個水果，或半份芝士沙律三文治，另外預備一些低脂高鈣三合一早餐飲品/粟米粒/餅乾（克力架/薏米餅/梳打餅/高纖麥餅），亦是提升能量的健康小吃。



8 適時飲用茶或咖啡

很多夜班人士會以咖啡或濃茶提神，但周明欣提醒，含咖啡因的濃茶及咖啡宜於工作開始前飲用，但避免下班前五小時飲用，否則會影響之後的睡眠。



9 煎炸刺激食物應減少

煎炸、辛辣及刺激性食物，都容易引致胃酸倒流、胃氣及胃脹等問題，所以應盡量減少進食。

