

《健康「長」知識》第八集 - 節慶的健康飲食

家居陳設風格的場景內，主持人伍家謙坐在沙發上看着手上拿着的平板電腦，然後抬頭微笑再點一點頭。畫面一轉，他向着鏡頭前行，雙手整理一下西裝外套。然後畫面顯示他坐在一張木椅上，提起右手向上方指了一下，畫面隨即出現四位衛生署女嘉賓的頭像。鏡頭剪接至主持人伍家謙坐在沙發上，他右手向右一撥，畫面隨即出現另外四位衛生署女嘉賓的頭像，主持人伍家謙露出微笑。下一個畫面，主持人伍家謙站在鏡頭前交叉雙臂。

螢幕蓋字：健康長知識，第八集，節慶的健康飲食

在家居陳設的場景中，男主持人和本集女嘉賓 - 衛生署營養師分別坐在畫面左方和右方的沙發上。

男主持人笑著向女嘉賓拱手恭賀新禧。

男主持人和女嘉賓中間彈出蓮藕和魚的圖案。

螢幕蓋字：蓮蓮有魚

男主持人：
嘉蕙，新一年我祝你「蓮蓮有魚」，

男主持人和女嘉賓中間彈出四季豆和蝦的圖案。

螢幕蓋字：四季笑蝦蝦

男主持人：
四季「笑蝦蝦」。

女嘉賓笑著回應男主持的祝賀。

螢幕蓋字：
陳嘉蕙 - 衛生署長者健康服務 - 營養師

男主持人和女嘉賓開始對談。

女嘉賓：
多謝家謙。你的祝賀詞頗有文采，「食字」食得頗有營養啊。

男主持人：
我除了喜歡「食字」，也喜歡吃東西呢。

女嘉賓：
那就正好。不如今集我們跟大家介紹在節慶期間的健康飲食吧！

男主持人：
也好，節日時一家人聚首一堂，不知不覺會吃得較肥膩，有時邊吃邊談天更會多吃了。

女嘉賓：

是的，其實我們可以根據「長者健康飲食金字塔」所建議的均衡飲食原則，安排節慶期間的飲食。

畫面切換到全螢幕的家居背景。一個四層高的長者健康飲食金字塔圖像出現。

螢幕蓋字說明底層是建議吃最多的穀物類，上一層是建議吃多些的蔬菜類和水果類，再上一層是建議吃適量的奶類及代替品、肉、魚、蛋及代替品，最頂層是建議吃最少的油、鹽、糖類。

螢幕蓋字：

健康飲食金字塔（長者）

穀物類 3 至 5 碗

蔬菜類最少 3 份

水果類最少 2 份

奶類及代替品 1 至 2 杯

肉、魚、蛋及代替品 5 至 6 兩

女嘉賓：

首先可以穀物類作為主食，多吃蔬菜水果，適量進食肉類和代替品，盡量減少攝取油、鹽和糖類。

而節慶飲食通常以魚、肉和海鮮為主。要留意進食的分量，避免攝取過量肉類。健康的長者一天可以進食 5 至 6 兩的肉、魚、蛋和代替品，一兩肉大約等於一隻麻將牌的大小。

男主持人：

我都很喜歡吃蔬菜。蔬菜可以提供膳食纖維，增加飽腹感，減低過量攝取肉類的機會。

女嘉賓：

我都建議每天食用 3 份或以上的蔬菜類，每份等於約半碗煮熟的瓜、菜或菇類。

男主持人：

大時大節外出用餐，怎麼才能吃得比較健康呢？

女嘉賓旁邊出現「星級有『營』食肆」標誌。

女嘉賓：

在選擇餐廳時，可以優先考慮選擇有參與衛生署「星級有『營』食肆運動」的食肆，

女嘉賓旁邊出現「蔬果之選」、「3 少之選」及「有營優惠」標誌

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

並選擇有「蔬果之選」、「3少之選」或「有『營』優惠」標誌的菜式，那就可以更健康。

男主持人：

通常點菜前，我都會按人數估計進食分量，避免點太多導致吃得過多。

女嘉賓：

做得很好呢！這也是避免過量進食的好方法。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

避免選擇用大量油分烹調、經過煎炸、走油的菜式

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

在點菜時也要盡量避免選擇使用大量油分烹調、經過走油或煎炸的菜式。最好選擇蒸、煮、焗等方式烹調的菜式。

男主持人：

我記得醬汁通常含有較多的鹽分和油分，要盡量避免用醬汁拌飯。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

避免有大量醬汁的菜式

女嘉賓：

對，同時也盡量不要選擇帶有大量醬汁的菜式。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

請餐廳另上醬汁

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

可以的話，請餐廳另上醬汁。這樣就可以自行掌握分量，避免過量。

男主持人：

以外出吃中菜為例，有哪些健康飲食貼士可以與大家分享呢？

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

選擇較低脂的肉類

女嘉賓：

在食材方面，可以選擇較低脂的肉類，例如瘦肉、去皮雞肉、魚、蝦、帶子、鮑魚或海參之類。至於高脂肪的肉類，例如豬手、五花腩，就少吃為妙。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

多選擇以蔬菜為主的菜式

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

另外建議多選擇以蔬菜為主的菜式，以增加纖維素的攝取，例如西蘭花炒蝦球或蒜蓉炒豆苗等等。

男主持人：

烹調方式方面，我認為選擇低脂會比較好，例如吃蒸魚、白切雞，會比吃咕嚕肉、炸子雞較好。至於穀物類，可以選擇白飯、湯粉麵取代伊麵、炒粉麵或炒飯等這些脂肪含量較高的菜式。

女嘉賓：

沒錯，不過中菜還有一個隱藏陷阱，就是蒸魚的豉油汁。因為這種醬汁含有較多的油分，大家就不要沾太多。至於其他菜式，都要盡量撇走餸菜的芡汁，並避免進食雞皮、肥肉和魚頭等部位。

男主持人：

至於進食西餐，有哪些比較健康的建議呢？

畫面切換到全螢幕的家居背景。

螢幕蓋字：西餐前菜部分

- 留意沙律菜醬汁的熱量

女嘉賓：

前菜的部分要留意，有些沙律菜的醬汁熱量偏高，例如沙律醬，可以選擇黑醋汁搭配少量橄欖油取代。主菜方面，可以選擇蛋白質豐富的烤雞柳或焗魚柳取代薄餅或肉醬意粉。至於配菜，建議選擇白飯或焗意粉取代炸薯條。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

避免含酒精的飲品

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

同時要盡量避免飲用含有酒精的飲品，因為熱量比較高。

男主持人：

至於高糖和高脂肪的甜品，是不是最好用新鮮水果取代呢？

女嘉賓：

是的，最好用新鮮水果取代甜品。如果真的想吃甜品，建議只吃少量。一份甜品大家開心分享就最好。

男主持人：

你知道吧，去自助餐很多時很容易吃得過多。有沒有一些避免過量進食的建議給大家呢？

女嘉賓：

首先可以留意進食的次序，

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

先吃纖維素豐富而低熱量的蔬菜類

女嘉賓：

可以先吃纖維素豐富且低熱量的蔬菜類，以增加飽腹感。然後再進食肉類、海鮮和穀物類，這樣可以避免吃得過多而導致體重增加。另外要盡量選擇低脂烹調的菜式，例如白灼蝦或焗蟹腳之類。

男主持人：

我認為最簡單直接的方法就是每道菜只取少許，取得少就吃得少。

女嘉賓：

說得很對，淺嚐就不容易進食過量，同時要減慢進食速度，慢慢品嚐美食就更加滋味了。

男主持人：

節慶過後，是否也建議保持低糖、低鹽、低脂的飲食方式呢？

女嘉賓：

是的，節慶過後可以吃得清淡一點，多使用蒸、煮、焗等等少油的烹調方法，配合低脂的食材就最好。

男主持人：

如果大家不小心買了太多應節的食品，像是糕點、餅乾，一般都是高脂肪或高糖分的，就不要自己一個吃完。獨樂樂不如眾樂樂，與親朋好友分享更開心吧！大家與親友慶祝相聚過節日時，都要記得均衡飲食，減少油、鹽、糖分的攝取。另外注意控制進食的分量。這樣無論是吃中菜還是西餐，都可以吃得健康有「營」！

畫面顯示衛生署和長者健康服務的標誌。