

冬日節慶飲食有法

每年接近年尾，大家都會為慶祝節日而聚餐。令人垂涎欲滴的美食，加上節日氣氛的影響下，容易導致吃得太多而令體重增加。長者在節日期間只要選擇較低脂肪、鹽分或糖分的食物，應用健康的烹調方法，配合均衡飲食的原則進食，有助預防節慶後體重上升。

冬天有不少家庭喜歡在家「做節」，因晚餐的食物一般較豐富，長者宜在午餐進食熱量較低的食物，例如鮮腐皮瘦肉粥和生菜各一碗。「做節」時適量進食一些穀物類食物，例如：飯或湯粉麵，以增加飽肚感及避免過量進食餸菜。同時也要多吃含高纖維的蔬菜類，因為它們的熱量很低，能增加飽肚感，有助體重控制。要符合健康飲食原則，長者宜多採用鹽及豉油以外的低鈉調味料，例如：薑蔥、蒜、檸檬汁及胡椒粉等；如果再配合低脂肪的烹調方法，例如：蒸、燜、燉、灼、少油快炒、上湯浸、焗等，就更加健康了。健康「做節」菜式包括白灼蝦、鯪魚球釀節瓜甫及薑蔥蒸石斑等。由於絕大部分甜品都添加了大量糖分或脂肪，所以最健康的做法還是以新鮮水果製作甜品。比較健康的甜品選擇有燉雪梨或木瓜雪耳糖水。

為慶祝節日，長者或會喜歡和家人到中式酒樓用膳。常見的酒樓晚市菜式，例如燒味拼盤的叉燒及燒鴨含高脂肪，進食時宜避免吃皮層和肥膏。菜式例如清蒸東星斑，進食時避免進食魚頭和含較多油分的魚汁。此外，拌有大量芡汁的菜式會含較多糖分、脂肪和鹽分，所以應盡量避免或進食時撇走芡汁。盡量選擇油分較少纖維較高的菜式，例如：西芹百合炒帶子、果皮蒸鮑魚及瑤柱扒豆苗等；亦可用白飯、湯麵代替脂肪較高的炒粉麵。飲品方面，盡量避免飲酒、汽水或加了糖的果汁，宜多選擇清水或中國茶。

若長者在不同的節慶場合懂得飲食有法，與親友歡聚的同時，也可以預防節慶後體重上升。