

## 有營節日飲食

接近年尾，周圍瀰漫着節日氣氛。冬至、聖誕、新年節日接踵而來，和親友聚餐的機會亦相對較多。最後很多人會發覺佳節過後體重增加了不少。所以，希望透過實踐有營節日飲食，能令大家有口福之餘，也能吃得健康。

要實踐有營節日飲食，建議跟隨健康飲食金字塔的均衡飲食原則安排節慶期間的飲食。一餐中應以穀物類為主食，另外多進食蔬菜，適量進食肉類及代替品，也要盡量減少攝取油、鹽、糖類。進食時大家不要只顧吃餸而不吃飯，因為餸菜所含的熱量較飯多，例如：過量進食肉類便會攝取過量脂肪；應進食適量沒經油處理過的穀物類，例如：白飯、湯米粉或湯麵，要避免進食炒飯、炒麵或生炒糯米飯等。再配以適量的肉類和多進食蔬菜，便能吃得健康。點菜時，可預先告知侍應「走」芡汁或建議分開盛載醬汁；進食時，也要避免以餸汁拌飯，以減少攝取過多脂肪及鹽分。

中式聚餐方面，宜盡量多菜少肉，並多選含較低脂肪的材料如瘦肉、去皮雞肉、魚、海參、帶子、蝦等，或沒經油處理過的豆類製品如豆

腐、枝竹、素雞等。避免選吃炸枝竹、豆卜或高脂肪的肉類，如腩肉、豬手、鴨腳、臘味和燒味。吃雞時宜避免進食皮層和蘸大量薑蔥油，以免攝取過多脂肪。烹調時宜多採用低脂肪的烹調方法如：炆、燉、蒸、灼、少油快炒等；亦可多加配菜，如菇類、青紅椒、甘筍、馬蹄、蓮藕、雲耳等來配搭肉類作餸菜及湯料，以增加纖維攝取量。調味方面，可採用天然調味料如薑、蔥、蒜頭、芫荽、陳皮、胡椒粉、五香粉等，以減低鹽分攝取。建議的菜式有白切雞、薑蔥蒸魚、蒜蓉蒸帶子、清蒸陳皮小鮑魚、西蘭花鮮菇花枝炒肉片、生菜瑤柱炆冬菇、瑤柱節瓜甫、翠肉瓜三色椒炒蝦球。

西餐方面，前菜可以選雜菜湯代替忌廉湯，可減少脂肪吸收又能增加攝取纖維素。或可以選沙律菜，但要留意部分沙律菜的醬汁熱量偏高，例如沙律醬，可選黑醋汁加少量橄欖油取代。主菜可選火雞、烤雞、燒大蝦、焗魚、蒜片海鮮炒意粉。肉類主菜可配以白飯、意粉或焗薯配菜，避免點選薯條或進食拌入大量芡汁的飯或意粉，或盡量撇走芡汁。

如果去吃自助餐，可先吃蔬菜，之後再選擇適量的肉類、穀物類，最後吃少量甜品，及盡量避免選擇油炸食物。因為蔬菜能增加飽肚感，

熱量較低，可避免之後吃下過量食物，令體重增加。自助餐菜式選擇很多，宜貴精不貴多，就算每道菜只夾少許，可能已經過量進食。也宜減慢進食速度，因為吃飽的訊號需要時間傳到腦部。如果吃得太急，感受到飽肚時可能已經吃過量了。

有很多時節日期間都忘了吃足夠水果，所以建議以水果作為甜品為佳。如果有其他甜品，可淺嘗或與家人分享。飲品選擇方面，選擇清水、清茶、梳打水，盡量避免含糖汽水、果汁和酒精飲品，以減少從飲料攝取額外的熱量。

其實要有「營」飲食並不難，懂得選擇餸菜和適量進食，大家都可以吃得健康。