

一定要過「肥」年？

新年食品琳琅滿目，聚餐頻繁，要應節過「肥」年話咁易！在此分享過年飲食貼士，大家不致每逢佳節胖三斤！

You are what you eat！特別是新年期間，往往偏重攝取某些營養素，因而可能過量攝取脂肪、蛋白質及碳水化合物。建議控制每餐進食份量：女士每天應攝取5至7份肉類及蛋白質類，男士則每天5至8份。一份肉類為一隻麻將牌大小的份量（熟肉30克），並且選擇低脂部分。菜式可以是清蒸海上鮮、鮮腐竹配蔬菜、醉雞、浸花膠等，同時配合彩虹五色

蔬果，確保食物平衡。

蘿蔔糕、年糕、芋頭糕等，大多是三高食物。健康一點可自家製作，利用低脂低鈉食材，以珧柱及蝦米取代如金華火腿及臘味等加工肉類，限制鹽份及高脂調味料使用量。甜味糕點以天然果糖取代額外糖份。翻熱方法宜以蒸取代煎，若要嘗到香脆口感，可用牛油紙放於煮食鍋上香煎或用氣炸鍋省卻落油。建議每日最多進食兩小件糕點，並刪減全日五穀量攝取。

賀年油器及糖果等應採取「少食多滋味」對策，每日限吃1至2小件，不多

於125卡路里。建議以非油炸無添加調味果仁代替，並配以新鮮水果，增加攝取膳食纖維，幫助消化。避免高糖飲料及酒精飲品，無糖茶既能增加抗氧化物兒茶素吸收，同時又能減少糖份攝取。

建議在拜年以外增添動態節目，例如飯後散步幫助消化、與親朋行山開運；逗留室內也可玩玩跳舞機、做伸展運動等。以一個中等身材成年人（約60公斤）為例，行山一小時約消耗250卡路里，散步半小時消耗約150卡路里。

謹記飲食好貼士，喜氣洋洋過鼠年。希望大家來「賽馬會流金匯」找我做營養諮詢服務是分享健康飲食心得，而不是吃過量要我伸出援手協助纖體吧！

作者為賽馬會流金匯註冊營養師