



- 熱門話題**
1. 教育局
  2. 香港警察
  3. 教師
  4. 鄭榮之中學
  5. 沈啟誠
  6. 強姦
  7. 阿富汗
  8. 性行為
  9. 網上交友
  10. 表十一

- 相關文章**
- 新奇文共賞 (690) 2日前
  - 雲外千鐘 2日前
  - 在職場上笑到最後的人，就是活下來的人 2日前
  - 給爸爸的信 3日前

### 「入五」後才改變飲食習慣會否太遲？

1小時前 100

立場博客



#### 賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨界別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。

網站: <http://jcch.org.hk>  
Facebook: <https://www.fb.com/jcchhk>

按月贊助一杯咖啡

【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

踏入 50 歲，身體開始響起一些小警號，加上身邊朋友、同事、親戚之中，總有一兩個患重病，也許，是時候戒掉一些影響健康的壞習慣。

#### 限油鹽糖降三高風險

「我 50 歲，不說不察覺，原來這幾年胖了很多，還有大肚腩和『三高』。我知道年紀一大，新陳代謝就會慢下來，可是，往往忍不住多吃，我現在『戒口』限油鹽糖會否太遲呢？」

「無論為了預防『三高』，還是控制『三高』，限油鹽糖均有幫助，何時開始都不晚，」賽馬會流金匯註冊營養師（英國）唐梓峯說。

以下的控油鹽糖的策略，不妨參考：

#### 控油

世界衛生組織（世衛）建議，以一個每天攝取 2,000 千卡熱量的人來計算，脂肪攝取量只能佔總熱量攝取量不多於 30%，扣除每餐從食物中攝取的油脂後，烹食用油量每人每餐為兩茶匙。



▲（圖片來源：photoAC）

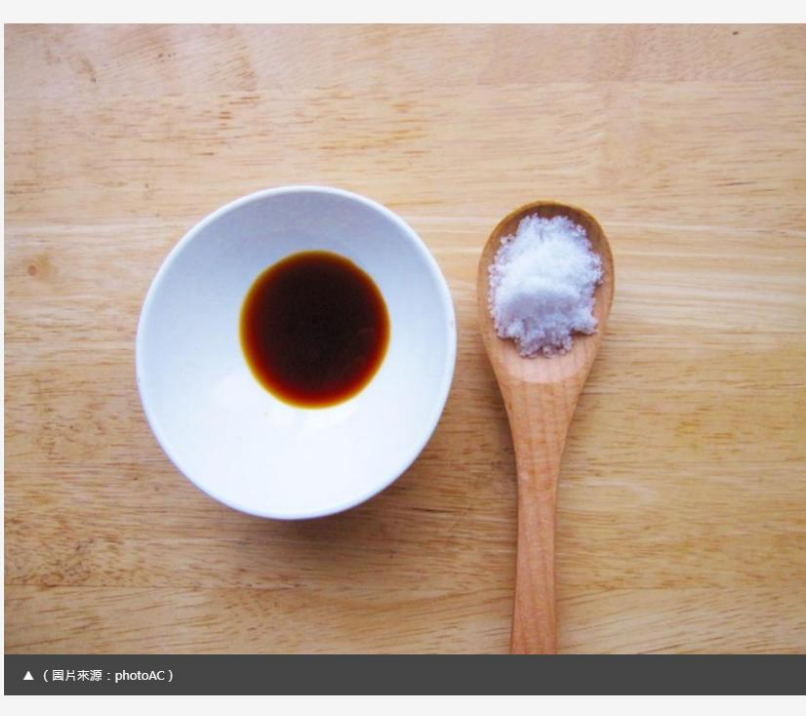
雖然大家都知道蒸、炒、灼的菜式，用油量較煎炸的少，但是，唐梓峯指出，吃這回事，也是為了文化上及精神上的滿足，完全無油，未必實際。可是，若明知自己已有「三高」或面臨肥胖危機而不節制，把身體吃壞了，又怎可以再享受到自己喜愛的美食呢？

要取得平衡，他建議一星期 21 餐之中，可以有三餐吃肥膩少少無妨。他認為，這個比例，可以接受。

另外，低脂少油的烹調法，除了蒸或灼，也可以試試烤或燜，例如焗三文魚扒，而這種相對高溫的烹調法，可以提升食物的香味，刺激嗅覺，增進食慾。

#### 控鹽

參考世衛建議，每人每天不能攝取超過 2,000 毫克鈉質，相當於五茶匙鹽。



▲（圖片來源：photoAC）

控鹽的方法可以這樣：

1. 把 2,000 毫克鈉質分為七至八份，即每份約 250 毫克，相當於指甲尖的份量，亦即八分之一茶匙鹽，或兩茶匙生抽。
2. 每餐的鹽攝取量佔兩至三份，即約四分之一茶匙，一家四口就乘以四，即一茶匙，一頓飯的所有配菜，無論三統一湯還是四統一湯，就用這一茶匙鹽來煮。

#### 控糖

同樣參考世衛建議，以一個每天攝取 2,000 千卡熱量的人來計算，每天不應攝取超過 50 克「游離糖」，即等於十茶匙砂糖或十粒方糖（每茶匙砂糖或每粒方糖為 5 克）。



▲（圖片來源：photoAC）

「游離糖」指額外添加的糖、果汁中的糖、糖水中的糖、附加在糖蓮子、蜂蜜烤果仁或琥珀合桃的糖等。至於食物中天然含有的糖，如橙等水果的糖，不是「游離糖」。可是，若把橙榨成一杯果汁，所用的橙一定不止一個，故世衛亦視橙汁中的總糖份為「游離糖」，需注意攝取量。

不少瓶裝或紙包飲品的含糖量不寡少，唐梓峯稱，最好養成看飲品包裝上營養標籤的習慣，了解「游離糖」含量。

雖然好些飲品標榜「低糖」，符合法例每 100 毫升飲品低於 5 克糖的「低糖」定義，但是，他提醒，市民大眾不要忽略「總攝取量」這回事；喝單一瓶 500 毫升的「低糖」飲品，跟喝單一包 250 毫升的同一口味「低糖」飲品，攝取的糖份是相差一倍的。

假設營養標籤上標示該款飲品每 100 毫升含 4 克糖，喝一瓶 500 毫升的話，即攝取了 20 克糖，等於四茶匙糖；而喝一包 250 毫升的，攝取的則是 10 克糖，等於兩茶匙糖。「總攝取量」是四茶匙與兩茶匙的分別，不可不注意。

假設每 100 毫升 低糖蘋果汁 含 4 克糖

盒裝 (250 毫升) 的含糖量：  
4 克 X 2.5 = 10 克

樽裝 (500 毫升) 的含糖量：  
4 克 X 5 = 20 克

含糖量較盒裝 多一倍！

▲（由賽馬會流金匯製圖）

#### 以天然香料取代鹽糖

另一方面，坊間不少人建議以天然香料如芫荽、蔥、薑或蒜等調味，以減少鹽料或油鹽糖的使用，但不是人人都能受得住它們的味道，如何是好？

唐梓峯稱，香料其實很多元化，中式的包括花椒、八角及五香料等，西式的有百里香及牛至等，而東南亞風味則有香茅及青檸等，構思變奏時可利用它們加以變化，例如平時多煮洋葱豬扒的話，可以試試香茅豬扒，對提升味道並減少用調味料有幫助。

此外，一些蔬菜如小銀魚、蝦米或乾菇等海味提鮮，又或加果仁如花生碎、芝麻或腰果等，煮出腰果炒西芹或白芝麻雞等菜式，均能令蔬菜味道層次更豐富，增加食慾。另外，又可從視覺入手，撒上蔥花或辣椒粒作裝飾，而不用單靠依靠調味料。



▲「賽馬會流金匯」註冊營養師（英國）唐梓峯。（由「賽馬會流金匯提供」）

有些上了年紀的朋友留意到，自己味覺似乎不及往日好，家中長者甚至有味覺遲鈍的傾向，最明顯的例子，就是若由他們炒菜，調味會相當「重手」。

唐梓峯表示，味覺遲鈍也歸乎嗅覺功能改變，以及唾液分泌減少，有些長者嚐不到酸味及苦味，吃生菜及蔬菜，覺得食而不知其味，導致少吃了這兩類食物，卻同時吃得甜甜和很鹹。

若要長者吃得開胃又開懷，食物顏色夠鮮艷，質地不硬，都是要點，因此，像番薯及番茄等紅、橙、黃等鮮艷顏色又不算太硬的食物，便可滿足他們的胃口。

同時身體適能教練黃麗瑩的他也強調，調節飲食之餘，還要做運動來控制體重，才有助減低患上慢性疾病的風險。正在服藥控制「三高」的話，更要配合飲食，方能達至最佳的療效。

**賽馬會流金匯營養師諮詢**

總站  
查詢：3763 1000

原文刊於賽馬會流金匯

#飲食健康 #三高 #長者健康 #唐梓峯 #控油鹽糖 #游離糖