

50+ 新春飲食智選

新春佳節是親友團聚的好時光，大家都準備豐盛佳餚大快朵頤，從中式圍餐、盆菜，到全盒糖果零食，都洋溢喜悅。不過，對50+而言，隨着身體轉變，肌肉和骨質流失，加上要控制血壓、血糖和膽固醇，新年期間若過度放鬆，便容易影響健康。

不少賀年食品的糖份、脂肪和鈉質含量極高，如進食一件年糕已攝取了兩至三茶匙糖；香口的臘味、盆菜的肉汁則鹽份偏高，過量攝取會影響血壓，加重腎臟和心血管負擔。節日期間常有應酬、進食不規律，甚至為免浪費而過量進食，都會影響血糖和營養攝取。

要健康地過年，建議從糕點開始。大

家可自製健康版蘿蔔糕，多蘿蔔、少粘米粉，並選用瘦臘腸。自製低糖年糕或南瓜糕亦是不錯選擇，並可採用代糖或水果天然甜味取代部分砂糖。家中製作賀年餐時，應多用香草、薑蔥或陳皮提味，以減少醬油和蠔油份量。無論外出或在家用膳都要控制份量，盡量少量多樣，與親友分享，避免「獨食」。用餐時要多進食高纖蔬菜，並滿足每日兩個水果的份量，既增飽足感，又助腸道健康。同時，應多選魚肉、海鮮、雞肉、豆腐和蛋等優質蛋白，取代高脂加工肉類以維持肌肉量，並以清茶或無糖飲品代替含糖飲料，以免攝取額外糖份。

送禮方面，健康選擇更能體現對親友

的關懷。茶葉既得體，又能提供抗氧化功效，且存放期長；果仁、種子、冷壓橄欖油或亞麻籽油等健康油脂，有助維持血管健康。此外，象徵「五穀豐收」的糙米、紅米等全穀物，能實際改善全家飲食質素和增加纖維攝取。針對50+肌肉流失的問題，鮑魚、花膠、乾瑤柱和海參等高蛋白、低脂肪的海味是極佳選擇，選購時只需挑選「無添加、低鈉」款式即可。

新年伊始，希望以上飲食建議能為大家提供實用健康啟示，新春馬上踏出健康第一步！祝願大家龍馬精神、健康常伴！

作者為賽馬會流金匯註冊營養師（澳洲）

<https://jcch.org.hk/>