



媒體報導

日期：2014年12月25日(星期四)
資料來源：經濟日報 - 副刊 - 健營坊 - C9
標題：冬日傳統美食防三高良計

C9 健營坊

羊腩煲：宜選去皮瘦羊肉

基 基督教家庭服務中心註冊營養師李應文指出，羊肉為身體提供優質蛋白質，促進生長發育，並能提供熱量；亦含有豐富的鐵質、維生素B3及B12，對血液循環、提高新陳代謝和回復體力有幫助。「但羊腩屬於羊腩部分，脂肪含量相對較高，每100克羊腩約含14克脂肪（即3茶匙油），是瘦羊肉的3倍多，熱量差不多為一碗白飯，當中的飽和脂肪更提升壞膽固醇（LDL）和增加患上心臟病的風險。」

羊腩煲大多配以枝竹、兩條20x2cm枝竹有134千卡（即卡路里）及7克脂肪，約半碗飯的熱量及1.5茶匙油，加上與羊腩汁一同進食，大大增加了脂肪和鈉質含量。又因烹煮時加入大量油份、高鈉芡汁，如南乳、柱候醬，燉煮過程令羊腩吸收油份及調味料，提高了總脂肪和鈉質含量，增加肥胖、痛風及某些癌症和增加高血壓的風險，三高人士少吃為妙。

健康小貼士：選用瘦羊肉和去皮，並改變烹法，脂肪含量不高的瘦羊肉及羊扒，讓進食者取得優質蛋白質，而用烤、焗較清淡的方法烹調方式代替燉煮，可減少人體吸收大量脂肪。配菜方面，馬蹄、冬菇、節本身不像枝竹經油炸，屬健康之選。進食時應額外添補一碟灼菜，不宜以羊腩汁烹調蔬菜及伴飯。

煲仔飯：多加飽肚食材

傳統煲仔飯中，哪個最健康？他認為以臘味、排骨、連皮禽肉（如鳳爪）製成的煲仔飯都是高熱量、高脂肪的食物，當中的臘味煲仔飯和鳳爪排骨煲仔飯，熱量更高至1,200至1,300千卡，是一般成年人大半日的熱量所需。

不少人愛吃煲仔飯的飯焦，原來廚師為免飯焦黏鍋，會於落米前在煲底塗上一層油，這樣無形中增加了油的使用，攝取的油份也增加。此外，進食煲仔飯時，大部分人都喜歡添加豉油，以帶出煲仔飯的美味，但此舉將不自覺地增加鈉質的攝取。

健康小貼士：選無皮、無肥、無骨的配料，如海鮮和瘦肉片製成的煲仔飯，包括白蠔煲（690千卡）和田雞煲（710千卡），當中魚肉和田雞肉含有豐富優質蛋白質，脂肪含量又較低，營養價值甚高。如自製煲仔飯更好，用膳食纖維量較高的糙米代替部分白米，加入芋頭、冬菇、茄子或白蘿蔔等食材增加飽肚感，減少過量進食的機會，用蝦乾或蠔柱入饌，美味亦減少進食時調味料的需要。

為主的煲仔飯，適合選擇較多蔬菜、菇菌、瘦肉、海鮮

羊腩煲有不少高鈉芡汁，進食過量會影響血壓。

冬日傳統美食防三高良計

香港有不少傳統秋冬美食，再加上節日當前，我們自會開懷大吃。吃得多，除了容易肥胖，更有機會增加三高（高血糖、高膽固醇、高血壓）的機會，如何享受美食的同時也可防範三高指數再創高峰，聽聽營養師有何良計。

臘味糯米飯：減一半臘腸

臘味為高脂肪、高鈉質的食物，以一條40克臘腸為例，熱量有233千卡，脂肪含量為19.3克即相等於4茶匙油（佔每日建議上限的35%），鈉質568毫克（佔每日建議上限的28%），因此臘腸不宜經常進食。另外，臘味放入飯面一同烹煮時，臘味逼出的油份全被飯吸收，使白飯變得高脂肪。

另一方面，臘味會加入硝酸鹽及亞硝酸鹽來防腐，以防止細菌滋生，尤其是致命的肉毒桿菌，並使臘味形成特有的紅色光澤，以增加食物賣相。但硝酸鹽會與食物的蛋白質形成致癌物質，可能增加癌症的風險。

健康小貼士：由於臘味本身較高脂、高鈉，故無論以甚麼方法處理，亦應限制食用分量。在家中烹調，可改用特瘦臘腸，並將原先的分量減半，用瘦肉粒或用蝦乾、蠔柱和冬菇等低脂食材取代。如一餐裏吃了不少傳統的高脂高鈉臘腸，之後的晚餐飯，宜清淡為主。

蛇羹：味濃少吃為妙

蛇羹是一個較健康的秋冬美食選擇，因蛇肉營養豐富且脂肪含量低，另外蛇羹多被配上木耳、筍絲等高纖配菜，但由於蛇羹中的芡汁用了大量油份製成，使蛇羹成為高熱量食品。然而，單單蛇肉的營養不差，含豐富蛋白質，鐵質豐富，膽固醇較低，是肉類的好選擇。

健康小貼士：所以進食時，最好只吃蛇肉，芡汁分量盡量減少，還要注意食店的蛇羹會否較鹹，即代表進食者有機會吸收較多鈉質。

香港有不少傳統秋冬美食，再加上節日當前，我們自會開懷大吃。吃得多，除了容易肥胖，更有機會增加三高（高血糖、高膽固醇、高血壓）的機會，如何享受美食的同時也可防範三高指數再創高峰，聽聽營養師有何良計。



羊腩煲：宜選去皮瘦羊肉

基督教家庭服務中心註冊營養師李應文指出，羊肉為身體提供優質蛋白質，促進生長發育，並能提供熱量；亦含有豐富的鐵質、維生素 B3 及 B12，對血液循環、提高新陳代謝和回復體力有幫助。「但羊腩屬於羊腰部分，脂肪含量相對較高，每 100 克羊腩約含 14 克脂肪（即 3 茶匙油），是瘦羊肉的 3 倍多，熱量差不多為一碗白飯，當中的飽和脂肪更提升壞膽固醇（LDL）和增加患上心臟病的風險。」

羊腩煲大多配以枝竹，兩條 20 x 2cm 枝竹有 134 千卡（即卡路里）及 7 克脂肪，約半碗飯的熱量及 1.5 茶匙油，加上與羊腩汁一同進食，大大增加了脂肪和鈉質含量。又因烹煮時加入大量油份、高鈉芡汁，如南乳、柱侯醬，燜煮過程令羊腩吸收油份及調味料，提高了燜菜的脂肪和鈉質含量，增加肥胖、痛風及某些癌症和增加高血壓的風險，三高人士少吃為妙。

健康小貼士：選用瘦羊肉和去皮，並改變煮法。脂肪含量不高的瘦羊肉及羊扒，讓進食者取得優質蛋白質，而用烤、焗較清淡的方法烹調方式代替燜煮，可減少人體吸收大量脂肪。配菜方面，馬蹄、冬菇、筍本身不像枝竹經油炸，屬健康之選。進食時應額外添補一碟灼菜，不宜以羊腩汁烹調蔬菜及伴飯。

煲仔飯：多加飽肚食材

傳統煲仔飯中，哪個最不健康？他認為以臘味、排骨、連皮禽肉（如鳳爪）製成的煲仔飯都是高熱量、高脂肪的食物，當中的臘味煲仔飯和鳳爪排骨煲仔飯，熱量更高至 1,200 至 1,300 千卡，是一般成年人大半日的熱量所需。

不少人愛吃煲仔飯的飯焦，原來廚師為免飯焦黏鍋，會於落米前在煲底塗上一層油，這樣無形中增加了油的使用，攝取的油份也增加。此外，進食煲仔飯時，大部分人都喜歡添加豉油，以帶出煲仔飯的美味，但此舉將不自覺地增加鈉質的攝取。

健康小貼士：選無皮、無肥、無骨的配料，如海鮮和瘦肉片製成的煲仔飯，包括白鱈煲（690 千卡）和田雞煲（710 千卡），當中魚肉和田雞肉含有豐富優質蛋白質，脂肪含量又較低，營養價值甚高。如自製煲仔飯更好，用膳食纖維量較高的糙米代替部分白米，加入芋頭、冬菇、茄子或白蘿蔔等食材增加飽肚感，減少過量進食的機會，用蝦乾或瑤柱入饌，美味亦減少進食時添調味料的需要。

臘味糯米飯：減一半臘腸

臘味為高脂肪、高鈉質的食物，以一條 40 克臘腸為例，熱量有 233 千卡，脂肪含量為 19.3 克即相等於 4 茶匙油（佔每日建議上限的 35%），鈉質 568 毫克（佔每日建議上限的 28%），因此臘腸不宜經常進食。另外，臘味放入飯面一同烹煮時，臘味迫出的油份全被飯吸收，使白飯變得高脂肪。





另一方面，臘味會加入硝酸鹽及亞硝酸鹽來防腐，以防止細菌滋生，尤其是致命的肉毒桿菌，並使臘味形成特有的紅色光澤，以增加食物賣相。但硝酸鹽會與食物的蛋白質形成致癌物質，可能增加癌症的風險。

健康小貼士：由於臘味本身較高脂、高鈉，故無論以甚麼方法處理，亦應限制食用分量。在家中烹調，可改用特瘦臘腸，並將原先的分量減半，用瘦肉粒或用蝦乾、瑤柱和冬菇等低脂食材取代。如一餐裏吃了不少傳統的高脂高鈉臘腸，之後的幾餐飯，宜清淡為主。

蛇羹：味濃少吃為妙

蛇羹是一個較健康的秋冬美食選擇，因蛇肉營養豐富且脂肪含量低，另外蛇羹多被配上木耳、筍絲等高纖配菜，但由於蛇羹中的芡汁用了大量油份製成，使蛇羹成為高熱量食品。然而，單單蛇肉的營養不差，含豐富蛋白質，鐵質豐富，膽固醇較低，是肉類的好選擇。

健康小貼士：所以進食時，最好只吃蛇肉，芡汁分量盡量減少，還要注意食店的蛇羹會否較鹹，即代表進食者有機會吸收較多鈉質。

冬季必吃五穀

天氣寒冷，身體需要多點能量才能保暖，但人們多數留在室內活動，運動量下降，故所需的熱量未必要增加。然而冬季美食整體偏向高熱量，攝取過多但消耗不足，便很容易發胖。

註冊營養師李應文提醒，冬天的飲食原則離不開均衡飲食，每餐應以穀物類為熱量主要來源，以一個需要 1,500 千卡的女士為例，每餐大約要 1 碗飯、高纖米飯、乾豆及根莖類都是碳水化合物的豐富來源，加上高纖食材能增加飽肚感及有助控制血糖水平，不致於進食後不久又覺肚餓，既可暖身又有預防過量進食所帶來的惡果。

- 完 -