



## 媒體報導

日期: 2017年1月28日(星期六)  
資料來源: 香港01 - 女生  
標題: 【新春健康食】年糕卡路里高蘿蔔糕一倍 營養師: 吃一兩片要停口  
參考網址: [請按此](#)  
訪問本會註冊營養師江泚凌



女生 >

## 【新春健康食】年糕卡路里高蘿蔔糕一倍 營養師：吃一兩片要停口

撰文：余婉蘭 發佈日期：2017-01-28 12:30 最後更新日期：2017-01-31 19:13

一到新年，我們難免不順應慾望和節日氣氛，傳統賀年小食、糕點，大魚大肉通通都放入胃裡。特別美食之誘惑四處也是，出街應酬、到朋友家串門、家裡一盒盒待開拆的賀年禮盒及常滿的全盒。基督教家庭服務中心註冊營養師江泚凌（Tinker）笑說，許多人覺得賀年食物一定不健康，只可以食或不食，像一和零的選擇。心想既然食啦，就食盡，結果過度放縱引致身體負荷不來。

「不是不能吃，而是你究竟願不願意計算份量，健康進食。」Tinker說。



基督教家庭服務中心註冊營養師江泚凌（Tinker）指出人性弱點：「我們說明天減肥，其實不會減，最好及早做好飲食方面的節制。」（余婉蘭攝）





### 新年小食三高危機解構

營養師Tinker特別指出新年食品的幾種特性，如高鹽、高糖及高脂肪，如果過量進食，帶來意想不到的健康問題。

#### • 高糖

如糖蓮子、糖冬瓜、糖椰絲、果汁糖、朱古力等。

當糖尿病患者過量進食高糖食物，血糖急速上升，或出現尿頻、劇渴、疲倦，嚴重時昏迷等高血糖昏迷症候狀。另外高脂肪及高糖含高卡路里，每天多食3500卡路里，會增加1磅脂肪。新年十日放肆進食，隨時可增3磅至5磅。

#### • 高鹽

如瓜子、鹹果仁、鹹香豆、肉乾等。

高鹽飲食會誘發高血壓，長期高血壓會引起冠心病、中風、視網膜血管病變等嚴重併發症。

#### • 高脂肪含高油份

如曲奇、蛋卷、煎堆、笑口棗、油角、蛋散、煎蘿蔔糕等。

進食過多脂肪，尤其飽和脂肪令體內壞膽固醇及三酸甘油酯飆升，積聚在血管的內壁，使血管變得狹窄甚至形成閉塞。若這種情況發生在供應血液給腦部的血管，便會引致中風。同樣，心臟肌肉的冠狀動脈也可因膽固醇積聚而閉塞或爆裂，造成冠心病。



新年忍不住口食兩件油角，就飲多杯茶消一消滯。(iStock)



成年人每餐正餐需要三兩肉類，即3隻麻雀牌大小。(余婉茵攝)

色，每種吃一塊就已累積成大份量，然而成年人每餐正餐需要三兩肉類，即3隻麻雀牌大小。出外應酬，酒類的卡路里最受忽視，一杯120毫升紅酒已達100卡路里，啤酒大概140卡路里，即半碗飯的熱量，每餐宜飲一兩杯。

「年糕、馬蹄糕不可以當飯食，年糕用片糖、糯米粉及椰油、植物油之類製造，飽和脂肪高，卡路里比蘿蔔糕高一倍，兩件已經280卡路里，超過一碗飯，吃一兩塊就應該停手。」Tinker說。

## 最易忽略新年小食致肥陷阱

究竟我們最容易被什麼小食欺騙，引致無意識地過量進食呢？

Tinker指出幾類食物最易讓人失守，瓜子、開心果最容易越剝越多；曲奇、蛋卷和煎堆香口，也令人欲罷不能。另外，新年時節，求意頭，應節，大魚大肉才好，不免吃豬手、鵝掌、五花腩、排骨等，屬於脂肪較高的肉類，外出飲宴時有多道菜



蘿蔔卡路里低，纖維高，自製的話都算健康。Thinker說，蘿蔔糕可以當正餐，份量以一碗計算，之後正餐可食少點飯拉勻。(曾梓洋攝)



## 新春簡易飲食計算法

笑口棗，每100克519卡路里；脆麻花，每100克527卡路里；花生酥糖，每100克 480卡路里。如果要我們一路計算食物的卡路里，不免痛苦，一大堆數字只會令人「放棄預防」。Tinker提出一個非常簡單的飲食「計算法」。

「每天允許餐與餐之間有三次小食時間，每餐用一茶匙油做單位，食超過一茶匙油就屬超標，如核桃、果仁或腰果每次可食四粒，花生、開心果較細粒的肉，每次可食十至十二粒，相等一茶匙油。以食小粒果仁為例，一個拳頭拿到幾多，就吃那份量。澱粉質一餐一碗，肉的份量以一隻手掌計，蔬菜任食，水果每次半個拳頭或半碗。只須限制份量，食什麼就無限，可選擇『抵食』的小食，免爆卡路里。」Tinker提議，如果上一餐吃多，在下一餐吃少一點，明知夜晚食大餐，之前一餐清淡，這做法比事後才決心減肥為好。

Tinker另外提出四個日常習慣，在新年期間不妨提醒自己，大時大節也過得健健康康。

- 1. 定時進食。新年假期，睡到日上三竿，起床見什麼就放入口，無就索性不食，令我們容易食多了零食。即使放假，最好定時進食正餐，有肉有菜有飯，易飽肚，拿零食當正餐，好快餓又再食更多。
- 2. 多進食含纖維素的食物，多纖維令糖分減慢吸收，令血糖穩定就不易肚餓。
- 3. 減少食糖。許多研究指出，糖分易令人上癮，一不食就沒精神或情緒低落，為了令血糖維持高位，只會吃更多落肚。
- 4. 多飲水幫助我們新陳代謝。有時口渴忘記飲水，人的大腦會混亂口渴與肚餓的訊息，原來有時口痕想吃，只因為口渴。或選擇飲綠茶，抗氧化物營養素豐富，抵消新年加工食物的致癌元素。

一到新年，我們難免不順應慾望和節日氣氛，傳統賀年小食、糕點，大魚大肉通通都放入胃裡。特別美食之誘惑四處也是，出街應酬、到朋友家串門、家裡一盒盒待開拆的賀年禮盒及常滿的全盒。基督教家庭服務中心註冊營養師江訖凌（Tinker）笑說，許多人覺得賀年食物一定不健康，只可以食或不食，像一和零的選擇。心想既然食啦，就食盡，結果過度放縱引致身體負荷不來。

「不是不能吃，而是你究竟願不願意計算份量，健康進食。」Tinker說。

## 新年小食三高危機解構

營養師 Tinker 特別指出新年食品的幾種特性，如高鹽、高糖及高脂肪，如果過量進食，帶來意想不到的健康問題。

### 高糖

如糖蓮子、糖冬瓜、糖椰絲、果汁糖、朱古力等。





當糖尿病患者過量進食高糖食物，血糖急速上升，或出現尿頻、劇渴、疲倦，嚴重時昏迷等高血糖昏迷症癥狀。另外高脂肪及高糖含高卡路里，每天多食 3500 卡路里，會增加 1 磅脂肪。新年十日放肆進食，隨時可增 3 磅至 5 磅。

### 高鹽

如瓜子、鹹果仁、鹹香豆、肉乾等。

高鹽飲食會誘發高血壓，長期高血壓會引起冠心病、中風、視網膜血管病變等嚴重併發症。

### 高脂肪含高油份

如曲奇、蛋卷、煎堆、笑口棗、油角、蛋散、煎蘿蔔糕等。

進食過多脂肪，尤其飽和脂肪令體內壞膽固醇及三酸甘油酯飆升，積聚在血管的內壁，使血管變得狹窄甚至形成閉塞。若這種情況發生在供應血液給腦部的血管，便會引致中風。同樣，心臟肌肉的冠狀動脈也可因膽固醇積聚而閉塞或爆裂，造成冠心病。

### 最易忽略新年小食致肥陷阱

究竟我們最容易被什麼小食欺騙，引致無意識地過量進食呢？

Tinker 指出幾類食物最易讓人失守，瓜子、開心果最容易越剝越多；曲奇、蛋卷和煎堆香口，也令人欲罷不能。另外，新年時節，求意頭，應節，大魚大肉才好，不免吃豬手、鵝掌、五花腩、排骨等，屬於脂肪較高的肉類，外出飲宴時有多道菜色，每種吃一塊就已累積成大份量，然而成年人每餐正餐需要三兩肉類，即 3 隻麻雀牌大小。出外應酬，酒類的卡路里最受忽視，一杯 120 毫升紅酒已達 100 卡路里，啤酒大概 140 卡路里，即半碗飯的熱量，每餐宜飲一兩杯。

「年糕、馬蹄糕不可以當飯食，年糕用片糖、糯米粉及椰油、植物油之類製造，飽和脂肪好高，卡路里比蘿蔔糕高一倍，兩件已經 280 卡路里，超過一碗飯，吃一兩塊就應該停手。」Tinker 說。

### 新春簡易飲食計算法

笑口棗，每 100 克 519 卡路里；脆麻花，每 100 克 527 卡路里；花生酥糖，每 100 克 480 卡路里。如果要我們一路計算食物的卡路里，不免痛苦，一大堆數字只會令人「放棄預防」。Tinker 提出一個非常簡單的飲食「計算法」。

「每天允許餐與餐之間有三次小食時間，每餐用一茶匙油做單位，食超過一茶匙油就屬超標，如核桃、果仁或腰果每次可食四粒，花生、開心果較細粒的肉，每次可食十至十二粒，相等一茶匙油。以食小粒果仁為例，一個拳頭拿到幾多，就吃那份量。澱粉質一餐一碗，肉的份量以一隻手掌計，蔬菜任食，水果每次半個拳頭或半碗。只須限制份量，食什麼就不限，可選擇『抵食』的小食，免爆卡路里。」Tinker 提議，如果上一餐吃多，在下一餐吃少一點，明知夜晚食大餐，之前一餐清淡，這做法比事後才決心減肥為好。





Tinker 另外提出四個日常習慣，在新年期間不妨提醒自己，大時大節也過得健健康康。

1. 定時進食。新年假期，睡到日上三竿，起床見什麼就放入口，無就索性不食，令我們容易食多了零食。即使放假，最好定時進食正餐，有肉有菜有飯，易飽肚，拿零食當正餐，好快餓又再食更多。
2. 多進食含纖維素的食物，多纖維令糖分減慢吸收，令血糖穩定就不易肚餓。
3. 減少食糖。許多研究指出，糖分易令人上癮，一不食就沒精神或情緒低落，為了令血糖維持高位，只會吃更多落肚。
4. 多飲水幫助我們新陳代謝。有時口渴忘記飲水，人的大腦會混亂口渴與肚餓的訊息，原來有時口痕想吃，只因為口渴。或選擇飲綠茶，抗氧化物營養素豐富，抵消新年加工食物的致癌元素。

- 完 -

