

# OL口痕狂吃零食 唔想暴肥有冇計?

8,415



在辦公室經常感到「口痕」想進食，又或OL要靠狂食減壓，一邊工作一邊零食不離口，容易吸收過多熱量而不自知，引發增磅危機。營養師表示，不少OL在工作期間因進食過多高熱量零食，影響正餐食量，更導致體重極速上升，建議「食唔停」的上班族，可以生果代替零食，並將每日的食用量「一次過」放在桌上，以控制份量，也可以咀嚼香口膠防口痕。

記者：伍雅謙

香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪表示，一般辦公室工作，早餐與午餐時間相距不遠，較少人會在中間感到肚餓，但進食午餐後，往往要待晚上7、8時才吃晚飯，故可靠下午茶補充適當能量。不過，不少打工仔往往會選擇一些高卡路里的食物，近期如月餅或薯片、鳳梨酥、牛肉乾等，既高鹽又高熱量，便會影響體重。

張建議進食較健康的零食，如以蔬果為主的下午茶，便可解決口痕又要保持體重的問題，可選擇體積較少又容易逐粒放入口的生果，如蕃茄仔、士多啤梨及葡萄等。她稱，不少人放工回家已感疲憊，未必會再進食生果，可趁下午茶時段攝取生果的營養素。

除生果外，栗子乾、粟米片及低脂薯片也是不俗的辦公室零食選擇，飲料則可揀脫脂奶、低糖豆奶及有氣礦泉水等，「可以有啲嘢係個胃到脹住」，能減低口痕及饑餓感，也可於進食前飲用有氣礦泉水或清水。她建議，一份健康的下午茶，包括一份生果、一份零食及一杯飲料，如一碗士多啤梨、一小包梳打餅及一杯脫脂奶，熱量約為200千卡。下午茶毋須在特定時段進食，對於工作期間會不停口痕想進食的人士，可將當日的下午茶份量放在桌上慢慢吃，但謹記只能取出當日的食用份量，也不能添加，以免進食過量。

建議下午茶零食（A+B+C各一樣=一日份量）

#### A. 生果類

- 一碗士多啤梨
- 一盒藍莓
- 一隻香蕉
- 兩個小蘋果

#### B. 小食

- 一小包梳打餅
- 一包細栗子乾
- 一條燕麥條

#### C. 飲料

- 一杯脫脂奶
- 一杯低糖豆奶