

C2

信報 www.hkej.com

2016年2月4日 星期四

健康生活

安康晚年

史曼媚教授 隔周四刊登

## 食得健康過新年

農曆新年快到了，大家可有留意報章鋪天蓋地刊登各式各樣的賀年食品廣告，當大小朋友都望着廣告垂涎的時候，另一邊的健康版卻報道着賀年食品怎樣的不健康，建議大家盡量避免。好一個相映成趣的現象。

的而且確，大部分傳統賀年食物都有違健康原則，但大家只要謹記適可而止和「拉上補下」，便不用這麼掃興了。

何謂適可而止？進食一些高脂高糖的食物時，最好一件起兩件止；在眾多高熱量食物當中，最多選2至3種。另外，每天最好給自己一個限額，以免超標進食。而「拉上補下」則是

指，當在餐與餐之間吃了那些賀年食品後，正餐的份量最好減少。例如吃了兩件蘿蔔糕，便要減少1/3碗白飯。還有，大家可以不妨在午餐或晚餐以白粥加灼菜來清清腸胃。

除此之外，大家當然還可以選擇「殺傷力」較低的賀年食品。以糕點為例：蘿蔔糕的熱量比馬蹄糕低，其次是黃金糕、椰汁年糕的熱量則是眾糕點之冠；而蒸的總比煎的健康。在全盒方面，南瓜子比黑瓜子的鹽分低，杏脯較糖果有益、紫菜米粿比油角低脂很多等等。

新年期間，到親朋戚友家拜年時，送禮是傳統習俗。很多人都喜歡買糖果、曲奇餅和朱

古力禮盒等，這些食品亦是高脂和高糖，收一盒半盒大家還可以淺嘗，但很多時不只收到一盒，這樣就很容易吃得過量，很多時收禮盒的對象是長者，他們普遍都有高血脂和高血糖的情況。故此，大家可選擇較健康的賀年禮盒，包括水果籃、冬菇或海味禮盒、麵條禮盒、茶葉禮盒、包裝栗子、無鹽果仁禮盒等，適合一家大細食用。此外，大家亦可將過多的禮盒送給有需要的人，既可分享快樂，也可避免超吃。

萬物皆講求平衡，只要大家有節制，所有食物都能令我們身心健康，再沒有食物被列為禁品。然而，若是大家放縱，破壞平衡，那便要遵守較嚴謹的飲食規則了。在平衡熱量時，運動是不可少的。祝大家身體健康，新年進步！

香港中文大學營養研究中心