

# 一啖火腩飯 一啖啤酒 男人的浪漫 小心搞到「大肚」

【明報專訊】「男人的浪漫」，網絡上一篇「火腩飯潮文」，去茶餐廳食碟豆腐火腩飯，勝過食日本菜、泰國菜，引起香港一眾男士共鳴。

男士喜歡啖啖肉，茶餐廳的火腩、午餐肉、炸雞腩，配上奶茶、啤酒，浪漫來自食得暢快無拘束。然而，浪漫背後，隱藏的卻是中央肥胖、心血管病、痛風、削生育能力等危機。

浪漫前，停一停，諗一諗！

「豆腐火腩飯、啤酒，唔該！」這一個「浪漫」的決定，你就輕易地使用了超過1000kcal的熱量額度（一碟豆腐火腩飯：最少1300kcal；一罐啤酒：132kcal），以一個體重65公斤的成年男士每日所需熱量大概為2400kcal計算，已超出全日所需熱量一半。

### 午餐肉影響生育

香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗解釋：「豆腐經油炸，脂肪、熱量均高，而火腩是豬近肚腩的部位，脂肪含量較高（據衛生署資料，約佔53%），加上好多人鍾意連皮、肥膏進食，其飽和脂肪更會增加患上心血管疾病的風險。近五年愈來愈多研究發現，食得愈多含飽和脂肪的食物，例如午餐肉、肥豬肉，會削弱精子活躍度及質素，從而影響男士的生育能力。」而經常以火腩配啤酒，亦增加患上痛風症的風險，過量的紅肉及酒精，會增加血液一餐吃掉半日quota

下午茶、晚餐都未食，就因豆腐火腩飯和啤酒，用了當日一半熱量限額，令全日攝取總熱量很易超標。何澤鏗指出：「長期如此，身體會將過剩的熱量儲存成脂肪，不但體重上升，亦增加患上中央肥胖及糖尿病等風險。」即使男士拼命做運動，亦難以彌補攝取過多熱量所帶來的惡果。「好多研究證實，單靠做運動，而不控制飲食及熱量攝取，亦難以控制體重，一定要雙管齊下才有效。例如食一碟焗豬排飯已有1400kcal熱量，可能跑得好辛苦，都未消耗到。」

據衛生署計算，一個體重60公斤成人以時速十公里跑半小時，只可消耗306kcal，豈不是要跑兩小時多才消耗得完？

難道要男士戒絕「浪漫」？何澤鏗說不。「如果將飲食習慣一下子改頭換面，短時間內的確能減重，但難持之以恆。建議在原有飲食習慣中，逐步作出小改變，例如由每日一杯奶茶，減為隔日一杯，並將甜度逐步減少；又或者將自己喜歡的高脂食物，改為跟朋友聚會、分甘同味時才吃，以分擔熱量。」

文：吳穎湘

圖：吳穎湘、資料圖片



香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗



### 火腩

單位：每件  
熱量：58.5kcal  
脂肪：3.4克

豆腐火腩飯內的火腩，連皮食，每件大約58.5kcal，當中含3.4克脂肪。火腩來源近豬腩，脂肪尤其高。一碟豆腐火腩飯約有5至8件火腩，未計醬汁，熱量已有292.5至468kcal，脂肪有17至27.2克。

折衷方法：盡量改食其他燒味類，例如瘦叉燒、切雞去皮，均是較健康的選擇。

## 「魔鬼」大比併

男人最鍾意啖肉，午餐肉、火腩、炸雞髀似乎對男人有種難以抗拒的魔力。究竟豆腐火腩飯、餐蛋麵、炸雞髀飯，哪一樣最邪惡？

炸雞髀飯中通常得一隻炸雞髀，連皮食熱量高達281kcal，當中有17克脂肪。炸雞髀多以高溫油炸，含反式脂肪，多食會助長壞膽固醇水平，而雞皮亦因屬動物脂肪而含飽和脂肪，不利心血管健康。

折衷方法：不要油炸，轉食焗、烤或圍水雞髀，熱量可減至196kcal左右，脂肪亦減至8.7克，相差近一半。若吃圍水雞髀，落單時可要求「少汁」

或「汁另上」，以減低鈉質攝取。

圍水雞髀飯去皮少汁，是男士啖啖肉午餐中，較健康的選擇。

### 炸雞髀

單位：每隻(連皮)  
熱量：281kcal  
脂肪：17克



### 午餐肉

單位：每片  
熱量：120kcal  
脂肪：10克



午餐肉是醃製食物，以大量肥豬肉和調味料和添加劑製成，每片(約40克)熱量約120kcal，同時有10克脂肪，鹽分則有548毫克。一碗餐蛋麵約有三片午餐肉，加起來熱量足足有360kcal，脂肪達30克，肯定是邪惡之首！

以為「Lite」版午餐肉較健康？註冊營養師何澤鏗說：「熱量和脂肪比『正常』的少接近一半，每片熱量約78kcal，5.5克脂肪，但鈉質依然高企。特別要注意『Lite』或『輕怡』這些字眼並沒有既定準則，乃生產廠自行定義，不受規管，所以不要誤信這些字眼，一定要留意營養標籤。」

折衷方法：相對於午餐肉，火腿算是較健康的選擇，但都是醃製食物，最健康始終是新鮮肉類。

## 小改變 大改善：浪漫享受一日一小變

【明報專訊】營養師教路，毋須「一步登天」將自己的飲食習慣完全改變，而是從一些小改變開始，先由醬汁、飯麵、肉類選擇三方面入手，一日一小變，長遠可帶來大改善，有助控制體重。

### 第一步

習慣以醬汁撈飯食，就由今日開始，嘗試將部分醬汁撥開。當味蕾適應了後，下次落單時要求「少汁」或「汁另上」，這個小小的舉動，無形中已減低不少糖、鹽、油分攝取，進階更可挑戰「走汁」！

### 第二步

愛吃食炒粉、麵、飯，嘗試改配白飯或湯麵。一碗白飯熱量只有260kcal，且不含脂肪，但同等分量的揚州炒飯則有320kcal，兼有15克脂肪。以焗豬扒飯為例，炒飯底兼有大量醬汁，熱量高達1400kcal，脂肪有63克，但若改為煎豬排配白飯，「走汁」或「汁另上」，熱量可大大減至890kcal、脂肪減至30克，省去一半熱量和脂肪。

### 第三步

要學懂選擇肉類，同一種肉類的不同部位，脂肪比例的分別很大。衛生署今年製作了一個「解豬圖」和「解牛圖」(可瀏覽：[www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=47](http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=47))，拆解豬、牛不同部分的脂肪百分比，例如肉眼因近胸骨而脂肪較多，脂肪佔22%，改食西冷，脂肪只佔8.5%。選擇脂肪比例較少的部位，如豬排、腩頭、西冷排、牛肩肉、牛柳等。此外，盡量食新鮮肉類，取代香腸、午餐肉等醃製肉類及免治肉類，因製作過程中通常混合了肥肉，含有不少脂肪。