

節慶飲食 識飲惜食

張可琪

年尾時分節目特別多，既有冬至、聖誕節；又有除夕和農曆新年。很多時都會安排一連串的飲食活動。看到各式各樣的食物，難免忘形起來，吃至肚飽，最後引致各種的腸胃問題、體重增加，甚至高血糖、高血脂等。

要健康地享受美食，必須做好預備工夫。事先計劃一星期的宴會日子，避免每天大吃大喝。在宴會之前的一天，和之後一天盡量選擇較清淡和高纖維的食物；如燕麥片、三文治、沙律、水果、壽司和湯麵店的食物。在宴會當天，另外的餐次亦要選擇較清淡，這樣在宴會時才可以進食較多的份量。

在出席宴會前，記緊先吃下水果和蔬菜沙律。這一方面可增加飽肚感以免餓著肚子在宴會中進食過量，又可補充出外飲食時多肉少菜的問題。在選擇餸菜時，要保持均衡飲食的原則，要配合適量的澱粉質和蔬菜食物，如白飯、湯麵、什菜煲、魚湯浸菜等。在各式肉類中可多選擇雞肉、魚肉和海鮮，因為其脂肪含量相對紅肉的較少，減少食用如咕嚕肉、牛仔骨、羊腩等高脂肪的食物。至於甜品，可選用水果，或用水果製成的糖水，如木瓜雪耳、燉雪梨水。有清潤的感覺，又可減低攝取過量的熱量。

自助餐亦可以吃得健康。在每次選取食物時，先在碟子放上沙律菜(如番茄仔、粟米粒、生菜，以黑醋和檸檬汁為醬料)，以免一下子放下過量的肉類。肉類方面，可選擇魚生、海鮮、雞肉等食物為先，其後才選擇豬肉和牛肉羊肉。避免額外再沾上醬汁。至於甜品，除水果外，亦可選擇豆腐花、涼粉、果凍、水果乳酪等相對較低脂的食物。

除了懂得選擇食物外，還要珍惜食物。不要一下子點太多的餸菜做成浪費或吃至過飽的狀態。每次以七八成飽為主。將剩餘的食物載回家中或與家人朋友一同分享美點甜品。這樣在滿足味覺之餘，亦不會對身體做成過量的負荷。