

撰文：黃智豪
攝影：周耀恩
插畫：Laina Oen

現今社會，單身、同居主義盛行，生育意欲下降，令近年香港衍生出大量一、二人的小型家庭。他們或因工作繁忙，或因缺乏煮食動力，大多數均以外賣、外出用膳為主，但此舉卻容易令營養不均衡，甚至增加肥胖、血壓上升等問題。

其實，要吃得均衡豐富，不一定要煮「大龍鳳」或大排筵席，從食材儲存、食物種類的變化上，也有不少快捷方便的煮食法，方便小家庭。

獨膳

如何吃得均衡？

HEALTH FEATURE



食材單一令營養失衡

中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯指出，獨居人士由於缺乏煮食動力或時間上不許可，或因行動不便無法經常落街買食材，加上無人陪伴進食，往往長期以外賣果腹。由於外賣多以米飯及肉類為主，缺乏蔬果，易令他們飲食上缺乏充足纖維素和維他命。其次，外賣多加入厚重調味料，常吃也會令鹽分和糖分超標。而且外賣分量往往較多，容易進食過量，部分人進食時因無人作伴，也會令進食時間過急，容易導致消化不良。

二人家庭多以情侶或未生育的夫婦為主，由於全職工作或嫌入廚麻煩，他們下

班後多會結伴到餐館用餐，寧願花更多時間在其他娛樂上。雖然二人進餐較易配搭合適飯菜分量，避免了過量進食問題，但始終餐廳菜式多為肉類，缺乏蔬果，過多油鹽糖的問題仍難解決。即使他們間中有一人在家煮食，也會偏向選擇只需較短時間處理的高鹽分罐頭肉類，或預製醬汁等食品，較少到街市購買新鮮食材。

避免快餐慎防三高

家庭醫生林永和指出，相比之下，三人或以上的家庭，因「人手」較充足，容易騰出時間及心思準備食材及烹調，菜式會因而較多元化，於客觀條件下，其飲食營養多較一人或二人家庭均衡健康。事實

上，經常外出用餐的家庭，的確容易增加健康風險。外賣、快餐多以高脂肪肉類和高熱量醬汁為主，餐館為求增加香味，均會加入大量油分烹製。加上缺乏蔬菜補充飽肚感，容易進食過量造成肥胖。因此，獨自外出用餐不應選擇高鹽分食物如火腿、午餐肉等，而快餐醬汁也含有大量鹽分，慎防攝取過量鈉質，會刺激血壓上升，增加心、腎臟的負擔。部分人更會用果汁、汽水、零食、麵包等代替正餐，這類食品多含高糖分，亦容易增加血糖波動的風險。



中大營養研究中心註冊營養師湯美斯指，邀請朋友回家作客，有助增加在家煮食的動力。



單人餐均衡有法

湯美斯指出，雖現時仍未有針對這方面的營養研究，但據臨床經驗推斷，要減少一人家庭因外出用餐而導致的健康問題，最好的方法就是以「快捷家庭煮食模式」，鼓勵和吸引人留家煮食。

1 購買易儲存食材

在家煮食最令人頭痛的問題，是基本上下班後已無時間到街市購買新鮮食材。營養師指，大部分的急凍肉類或魚類，其營養與新鮮度其實相差無幾，因此可於超市一次過購買幾餐的分量，儲存於雪櫃中，再逐次取出烹煮。其次，可買一些可存放較長時間的蔬菜，如大白菜、娃娃菜、蘿蔔及瓜類等，相反，西洋菜、通菜等綠葉類蔬菜儲存期限較短。另外，也可選擇一些不經調味或水浸的蔬菜罐頭，如粟米罐頭或水浸豆類罐頭等，方便直接食用或用以煮飯菜。



2 遠離隔夜飯

部分人為節省煮食時間，會一次煮幾餐的分量，放於雪櫃後每次取出翻熱食用。湯美斯指此舉很有問題，因食物經過反覆加熱冷藏，不單容易滋生細菌引致疾病，同時飯菜中的營養素亦會大量流失。她建議可一次過購買幾餐所需、同時可存放較久的食材，每次煮食時只取出一餐分量，則既可節省購買食材的時間，也可做到每餐進食較新鮮的飯菜而非隔夜飯。

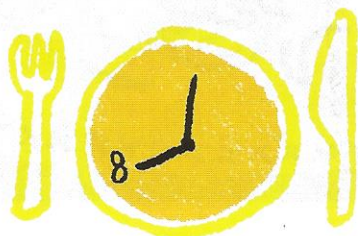
3 天然調味料

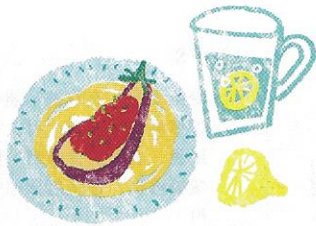
有時為貪方便，不少人都會選用雞粉、味精、辣椒汁或各種預製醬汁作調味。由於這些醬汁製作時多加入大量鹽分或糖，因此食用後易令鈉質和糖分超標。因此最好是選用新鮮調味料，一般辣椒、蒜頭、薑、胡椒均可存放較長時間，如嫌切碎也花時間，則可選擇預先切碎的樽裝調味，既易使用，又可避免預製醬汁的高鈉高糖問題。



4 建立飲食規律

由於獨自進餐毋須配合他人，用餐時間較缺乏規律，較大機會出現「不定時、不定量」的進食模式，時而不足時而過量，都會削弱腸胃正常消化功能。再者一個人進食多較急促，食物缺乏充足咀嚼，都會增加消化不良的機會，故獨自進食時更應注意飲食規律及放慢進食速度。「很多時少人家庭都會因娛樂或工作等種種因素，推遲晚膳時間或較多進食宵夜。須知入睡前三小時內進食，會令胃酸倒流風險上升，長遠甚至可灼傷食道，故應避免太夜用膳。」林永和補充。





家庭醫生林永和表示，獨個兒進食容易失去飲食規律，久而久之有損腸胃健康。



一人份餐單

為鼓勵在家煮食，營養師特別設計了兩個小型家庭的簡易食譜，每餐均含有澱粉質、蛋白質及纖維等營養素，至於詳細分量則需因應個人身體狀況，再作調整。

選擇一：

- 早餐：芝士火腿三文治一份 + 脫脂奶 / 豆漿一杯
 午餐：生菜雞蛋瘦肉粥 / 雜菜火腿芋絲通粉一碗 + 生菜（走油）一碟 + 熱檸檬茶（走糖）一杯
 晚餐：冬菇蒸雞柳 / 青椒蒸排骨 + 白飯 + 番茄薯仔湯

選擇二：

- 早餐：牛奶麥皮一碗 + 香蕉一隻
 午餐：焗釀蘑菇 / 肉醬焗茄子 + 意粉一碟 + 檸檬水
 晚餐：焗三文魚扒 / 香料焗羊架 + 焗薯菜一小碗 + 鮮奶南瓜湯

5 多元化食物配搭

要有均衡的飲食，食物種類當然愈多愈好，但一個人進餐最常見就是食物種類過於單調，大多只是以澱粉質或肉類為主。長時間會令到維他命和纖維量攝取不足，進食過量導致血糖急升。因此建議煮食時加入一些由蔬果、肉類及澱粉質組成的菜式，譬如番茄炒牛肉配白飯、三絲雞柳配意粉等，而非漢堡扒、京都骨一類單純以肉類為主的菜式。同時應多參考坊間的簡易健康食譜，每周轉變菜譜，確保身體可吸收到多元化的食材營養。

7 簡易快捷煮法

傳統中式煮食步驟繁複，易令人卻步。建議可選用白焯或蒸焗的方式炮製一人餸菜，煮法簡單快捷又健康。如將急凍蝦或青口，洗淨後以熱水白焯至熟，上碟後稍加調味即可食用。或者於煮飯的同時，利用飯煲的熱力同時蒸餸，例如豉汁蒸鮫魚、蒜蓉蒸絲瓜粉絲、肉碎蒸豆腐等。有焗爐或微波爐的話，更可輕易焗出多款健康菜式，如各式焗薯、甘筍焗排骨、蜜糖焗雞翼等。

8 三餐需同樣均衡

曾有坊間「餐單」提出，為方便進食或減肥等種種原因，何不每餐只集中吃一類食物，如早餐只吃蔬果，下午就集中吃五穀、晚餐就只吃肉類。營養師指出，表面來看，這可於一日三餐內進食五穀、肉類、蔬菜，但事實卻絕不符合健康飲食原則。因均衡飲食的重點是以每餐計算，一旦每餐只吃某種食物，反會引起多種健康問題。

例如因肉類較不飽肚，一餐中只吃肉類易致進食過量；五穀類含有大量澱粉質，同時吃太多會令血糖出現波動；至於只以蔬果作主食，亦會令身體缺乏足夠的能量，令下一餐更易過量進食。總而言之，均衡飲食必須於三餐中平均分佈，如有疑問應盡早諮詢營養師，切勿自行設計「餐單」，慎防跌入營養陷阱。

6 蔬果作零食

如何增加蔬果量？建議可將車厘茄、小青瓜等切碎，放於小食盒中，隨時當零食食用，有助補充每日所需的纖維素。此外，亦可於早餐時段吃一個水果，或者帶回公司作下午茶，既可補充新鮮維他命和纖維，亦可減少午、晚餐進食過量。但對於坊間一些預製好的水果盒，營養師就提醒，因果肉切開後已接觸空氣一段較長時間，維他命B、C等易氧化的維他命已大量流失，因此遠不如食一個未切開的完整水果，更能攝取到新鮮維他命。

