



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。

吃甚麼才健康？

編輯：潔 設計：小青

不少人愛吃加工食物，認為它不但提供了烹調快捷、食用方便的選擇，而且味道可口，但你知道美味背後的真相嗎？

醃製肉類易致癌 香腸、火腿、煙肉、罐頭鹹牛肉、中式鹹魚等加工醃製肉類，已被世界衛生組織列為一級致癌物。進食這些食物後，會誘發連鎖反應，破壞基因，使細胞不受控制地生長，增加患上鼻咽癌、胃癌、大腸癌的風險。因此，加工肉類實不宜多吃，反之應選擇較健康的新鮮或冰鮮瘦肉、家禽肉、魚肉海鮮等肉類。



蔬菜水果保健康

另外，要好好保護身體，就要**進食含有豐富抗氧化能力的食物**。

維他命A、C、E、植物性化合物，如茄紅素、花青素、蒜素等皆可**保護細胞**，有抗炎、抗癌等作用。每日進食**3份蔬菜**(即一碗半已熟的蔬菜)，以及**2份水果**(即中型大小的水果2個)，便能吸收足夠的營養素。

與此同時，我們還要注意**食物種類多元化**。長時間只進食單一類的蔬果，只會吸收有限的營養素，不能為身體提供最有效的保護。因此，**每天要進食不同種類、顏色的蔬果**，如柑橘類(如橙、石榴)、莓類(如藍莓、覆盆子等)等水果，亦可選擇黑色的冬菇、雲耳、木耳；或紫色的茄子、紫椰菜，它們都含有豐富的維他命C和植物性化合物，抗氧化能力較佳。

中國人的餐桌上，不少以蔬菜和肉類共同入饌的小炒，味道清香可口，如食材份量控制得宜，更能達到營養均衡之效。



五色小炒



材料

雞柳4兩



磨菇5兩



西芹2小條



紅蘿蔔1小條



紅椒、黃椒各半個



豆腐乾3件



油1茶匙



做法

1. 將所有材料洗淨，並切粒。
2. 用生粉、老抽、胡椒粉，將雞柳粒醃製30分鐘。
3. 下油到易潔鑊，先爆香蒜頭和薑。
4. 先放入雞柳粒和豆腐乾，快炒至熟。
5. 及後，加入其他的蔬菜粒，炒勻即成。