

肥膩、多油脂一向都是茶樓點心的代名詞，但若因此拒絕陪父母去「飲茶」未免有點不盡孝道。今日教教大家如何無負擔地享受健康飲茶樂。

要挑選較健康的點心，首先應以三低一高為大原則，盡量選取低油脂、低鹽分、低糖分和有較高纖維的點心類。普遍以五穀類為主的點心較健康，有助增加飽肚感，避免過量進食其他點心；其次各式包點、湯米粉或粥等，烹調時多數少用油脂，故多兼屬低脂之選。至於肉類點心，有人會建議完全避免，但事實上蒸餃類如蝦餃、魚翅餃、菜肉餃等均屬健康的肉類點心，可以適量進食。

在眾多烹調方式中，蒸固然比煎、炸健康，但部分食物如鮮竹卷、山竹牛肉、豉汁蒸魚雲、雞札等，雖然都是蒸類點心，但大多含有高脂肪、高鹽分，多吃的話鈉質攝取量亦極易超標。至於山竹牛肉、燒賣一類點心更混合了大量肥肉，因此熱量和脂肪都極高，實不宜多吃。

湯美斯建議可於飲茶時點一客走油及蠔油的焯菜，有助減少進食其他點心的分量。另也應避免沾點茶樓醬汁，因無論是豉油、辣椒醬等均含很高的鹽分。再者建議每星期應不多於兩次到酒樓吃點心，多在家用餐，減少額外油、鹽的攝取。

對於坊間一直傳言飲濃茶有助消滯解膩，營養師指出暫時仍未有相關的大型臨牀研究指飲濃茶有類似的效果。但另一方面，可多飲水或清茶，均可增加飽肚感，減低用餐時的胃口，間接有助預防食得過飽過滯，再配合餐後散步等簡單運動，同樣可幫助腸道蠕動和消化。

一般常見的茶樓點心與大部分傳統中菜一樣，因使用大量油、鹽來烹調，故多含高熱量、鈉質和脂肪，尤其是飽和脂肪，其次多數點心均以肉類、澱粉質為主，缺乏充足的纖維素。一些動物內臟點心如咖喱魷魚、金錢肚、牛柏葉等更含大量膽固醇。中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯指出，想避免因食用點心引起三高超標問題，建議可從挑選點心種類和食用分量兩方面入手。



三低一高 點心輕食法

HEALTH WELL-BEING

SELF-CARE NUTRITION EXERCISE

營養專家
湯美斯
中文大學營養研究中心註冊營養師