

6 雪糕/蛋糕變乳酪

雪糕及蛋糕是不少人的餐後甜品，或作為下午小吃，不過雪糕及蛋糕含大量脂肪及糖分，多吃只會增腰間脂肪。

然而余思行明白，不少人視甜品為提升情緒的靈丹，要大家戒絕實在太過苛刻，但為免不知不覺中吃多了，余思行提醒大家，應選小杯裝，每次只吃一小杯，滿足之餘亦不會為大家帶來太多額外卡路里。

如果可以將雪糕、蛋糕改為乳酪，就更加理想，因為乳酪不但含鈣質，亦含乳酸菌，保護腸道。



7 現成醬汁變新鮮香料

不少主婦貪方便，雪櫃內有不少現成醬汁，如蠔油、叉燒醬、酸甜醬、魚香茄子醬等，這些醬汁/醬料大多含高鹽分、高糖及高脂肪，雖然為食物增添香味，但不是健康之選。

余思行說，現代人習慣用現成醬料，醬料味道很多時喧賓奪主，掩蓋食物原來的真味道，她建議大家應以天然材料為食物增添美味，例如蒜頭、薑、蔥、香草、番茄等，不但可減低鹽分及脂肪，更可攝取天然香料中的維他命及礦物質。



8 甜飲品變無糖飲料

相信沒有雪櫃沒有罐裝汽水、包裝檸檬茶、菊花茶或果汁等飲品，但余思行提醒，這些都含有高糖分，一包250毫升飲品隨時有5至6茶匙糖（詳情可參考消委會測試報告），而這些飲品除了糖分外，根本沒有其他營養可言，故大家實在不應將每日卡路里浪費在甜飲品上。

余思行建議，大家應將甜味飲品換成無糖或低糖飲品，如「zero coke」、「light檸檬茶」或無糖清茶等，其中茶含抗氧化物質，能保護細胞。無添加糖分的果汁亦可取，除了能提供維他命，部分果汁含纖維質，可以為沒有時間吃水果人士補充營養。



9 叮叮點心變米粉

花款愈來愈多的即食點心，的確為大家提供方便快捷的充飢小吃，但小小一包10粒裝燒賣，已有超過300卡路里、3克飽和脂肪及1,000毫克鈉質，更別說叮叮炒粉麵了！

余思行說，即食點心除了高鈉高脂高卡，飽肚感難維持，倒不如煮一碗米粉或烏冬加一份炆菜，飽肚之餘又夠營養。



10 啤酒變葡萄酒

啤酒是各種酒類中最無益的，由麥釀製的它只含卡路里而沒有其他營養，偏偏它是雪櫃中最常見的飲料之一！

余思行說，喜歡飲酒人士，不妨將雪櫃中的啤酒換成葡萄酒，葡萄酒中的抗氧化物質如紅酒多酚（red wine polyphenols）、黃酮類物質（flavonoid）及白藜蘆醇（resveratrol），有保護心血管及抗衰老之效。但有益也不能無節制地狂飲，男士每日應該兩杯為限，女士每日不應超過一杯。



○九將盡，本周五便踏入二〇一〇年，是時候去舊迎新，清算舊帳，丟棄只滿足口腹之慾卻沒有營養甚至有損健康的食物，重新建立健康飲食習慣！

今期營養師余思行就教大家幫雪櫃大掃除，將垃圾食物換上新鮮、有營美食，健康生活由今天做起！

英國註冊營養師余思行

1 全脂奶類→低脂/脫脂奶類製物

余思行說，無論兒童或是成年人，每日都要攝取足夠鈣質維持身體所需及保護骨骼，而牛奶是最容易攝取鈣質的食物，故一般家庭中的雪櫃均常備牛奶。

不過她提醒，牛奶及其他奶類製品均含不少脂肪，故我們選擇奶類飲品及食物時，應選低脂或脫脂類。

「牛奶含的是動物性脂肪，攝取過量會增加心血管病及各類癌症風險，而我們飲用牛奶目的是攝取當中鈣質，故應盡量選擇低脂及脫脂類。」余思行說。

另外如對牛奶敏感人士，可選高鈣豆漿以補充鈣質。有人會擔心高鈣豆漿含高糖，余思行說毋須過分擔憂：「一般高鈣豆漿不會有太多糖分，大家購買時記得閱讀標籤，糖分每杯含量如低於15克（3茶匙），鈣質含量有300毫克或以上，便屬健康之選。飲用加鈣豆漿，比自製豆漿為佳，因後者每杯只含25毫克鈣質。」



2 肥肉變瘦肉

不少人家中雪櫃常備一大包急凍雞翼、雪藏排骨，從下年起，大家應將這些肥肉類換成瘦肉。「我們將雞翼及排骨歸為肥肉類，因為它們肥瘦相連，全是脂肪的雞皮及排骨間的脂肪，根本無法分割開來，故大家應盡量少吃。」

余思行建議，大家可以雞柳或雞上腩代替雞翼，瘦豬扒代替排骨，可大大減少脂肪攝取量。

有幾着數？請參考以下例子：

- a. 3安士豬扒代替3安士排骨 可減少85卡路里及10克脂肪
- b. 3安士雞柳代替3安士雞中翼 可減少100卡路里及12克脂肪



3 精製肉類變肉丸

很多人喜歡在冰箱內常備腸仔、煙肉及午餐肉等，貪其方便煮食，大家可知道這行為極度不健康！

余思行指出，這些精製肉類含高脂高鈉，肉類又來歷不明，多吃只會增加冠心病及高血壓風險。

「一條腸仔含80卡路里、180毫克鈉質及7克脂肪，一片午餐肉含60卡路里、272毫克鈉質及5克脂肪，而且含亞硝酸鹽（nitrates），會轉化成致癌物質，增加患胃癌機會。」

余思行建議，以方便快捷為原則，我們可選擇潮州魚丸、牛丸及火腿等快熟食物，所含脂肪較少，熱量亦較低。



4 牛油變植物牛油

牛油可說是麵包的最好朋友，但亦是肥胖及膽固醇的最佳戰友！

余思行指出，一湯匙（14克）牛油含7.3克飽和脂肪，相對一湯匙低脂植物牛油只含1.5克飽和脂肪，前者會增加血液中壞膽固醇比例，後者能幫助降低血液中壞膽固醇，哪一個才是健康朋友，你怎會分辨不出？

近年市面上大部分軟身植物牛油都不含反式脂肪，更有不少加入奧米加3脂肪酸，亦有添加植物固醇（減低血液中壞膽固醇比例），在眾多健康選擇下，大家今天就將雪櫃中的牛油換上低脂軟身植物牛油吧！



5 多元化煮食油

今日主婦大多用花生油、粟米油等植物油煮食，大家可更進一步，選用含更高單元不飽和脂肪酸比例的油類，例如芥花籽油、橄欖油、葵花籽油等。

余思行指出，花生油成分主要是不飽和脂肪酸，但當中仍有17%飽和脂肪酸，相對只含7-13%飽和脂肪酸的橄欖油、紅花籽油、芥花籽油，後者更有益。近年生產商更推出不少新品種食油，不飽和脂肪酸比例高達85%以上，大家選擇時應細閱營養標籤，選出含最高單元不飽和脂肪及最低飽和脂肪的健康食油。市面上最健康的食油是芥花籽油及橄欖油，其次是花生油及粟米油，大家可考慮幾種食油替換，達至均衡。

