新春飲食秘笈

不經不覺馬仔跑遠瑞羊將至，又要到張羅賀年禮品食品時候。每逢過新春，總有吃不完的賀年美食，人也會稍為放肆一下，實行吃完至算。

其實賀年食品可以吃得開心又健康，只要選擇有度、控制有方，就不怕新年過後滿肚肥脂。今期營養師就教大家五條新年飲食良方。

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：章可儀

養和醫院營養師
柳慧欣

1. 精選油器　免滿朝氣

新年要喜氣洋洋，全盒中自然要有入口香脆的油器，計有油角、笑口棗、芋蝦、煎堆，當我們見到這些象徵金銀滿屋的食物都很難忍得住口。不過大家不要忘記油炸食品卡路里特別高，一粒笑口棗（約重五克）有二十三卡路里，連吃四粒就一百卡路里，當中含一茶匙油。而一隻小油角（約重十二克）有四十九卡路里及接近三克脂肪，吃兩隻又吸收一百卡了。

養和醫院營養師柳慧欣考慮到大家可能等了一年才有機會吃笑口棗這類開心食物，所以不會叫大家戒吃，但要知道各類食品油分極高，加上每件體積細小又香口容易吃不停，所以她建議大家宜淺嘗、勿放肆，應該一件起兩件止，選擇自己最喜歡的，吃完就不要再追吃，每次以一百卡路里為限。例如最愛笑口棗和油角，可選一件油角加兩粒笑口棗，或吃半隻油角加三粒笑口棗。吃得精明，才能朝氣勃勃。

▼ 油炸食物香口但含高脂，大家宜一件起兩件止。

笑口棗
460卡路里
（每100克）

煎堆仔
400卡路里
（每100克）

油角
408卡路里
（每100克）

脆麻花
395卡路里
（每100克）

2. 低脂三糕　至高品味

賀年糕點亦是最受歡迎食物之一，家家戶戶都會以自製奉客，其中臘味蘿蔔糕、五香芋頭糕及古法年糕就最受歡迎，吃過象徵步步高陞的賀年三糕，來年也必事事稱心工作順利。不過在製作三糕過程中加入不少油分，添加不少不必要的熱量，再加上我們喜歡將糕煎香，又再額外加上油分，來年腰肢必定油潤起來了。

不想吃糕吃肥，柳慧欣建議如自家烹煮糕點，應選用低脂高蛋白的海味代替臘味，調味時盡量少糖少鹽少油，以突出食物本身的鮮甜味。而進食時，宜蒸熱代替香煎，最少可以減少兩茶匙油分吸收。而進食量方面，每次最多兩件，大約有九十至一百卡路里。而以馬蹄糕代替年糕，亦可以將油分及糖分大大降低，是健怡之選。

▼ 建議自家烹調低糖低鈉低脂三糕，有益好味又可減油份吸收。

五香
芋頭糕
66卡路里
（重50克/件）

健怡
馬蹄糕
38卡路里
（重45克/件）

臘味
蘿蔔糕
69卡路里
（重50克/件）

3.靚茶蔬果　消脂清滯

新春到各家各戶拜年，一日走幾場，在每個場地都吃了糕點糖果，加上正餐大魚大肉，滿足了口福，胃內卻有大量食物需要消化，容易引致消化不良。所以柳慧欣建議大家，拜年時當人家奉上全盒美食時，不妨向對方表示要一個蘋果或橙，一來可幫助消化，二來可補充維生素及纖維，令新春更有活力。

而茶類含兒茶素、茶多酚及多種抗氧化物質，不論在家奉客或到人家處拜年，都應該多飲茶代替其他甜飲品。

◀ 新春拜年期間，記得要每日吃二至三個生果，補充維他命、纖維及抗氧化元素。

綠茶除了消滯，亦有豐富抗氧化元素。

4.健康全盒　闔家健康

想新春保持健康飲食，不如將全盒中的高脂食物及糖果換成健怡美食。柳慧欣說，新春全盒中必備的瓜子本身為健康食物，瓜子內的果仁含單元不飽和脂肪酸及蛋白質，而且因為要去瓜子殼，基本上每次不會吃過量，故可以放多款不同種類瓜子，但記得選低鹽類。另外如原味花生、原味腰果、杏仁等都為高纖及靚油脂類食物，亦是上佳選擇。

而乾果類如杏脯、提子乾、無花果乾等都屬高纖食物，宜多放幾種，代替油炸類食物。

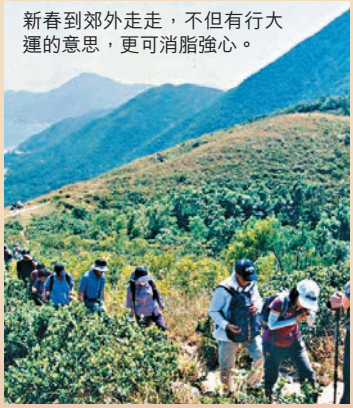
而甜美的糖果方面，宜選可可成分達百分之七十五以上的低脂類黑朱古力，代替高脂高糖的朱古力或杏仁糖。

而一些低脂類餅乾及脆米餅，亦是健怡之選。

果仁及乾果類含豐富纖維及有益油脂。

5.新春行大運　強身又好運

新年吃至肚滿腸肥實是平常，為免肥脂積聚自然要多運動，但新春要你多跑步多踩健身單車，未必人人能做到。所以柳慧欣建議大家不妨趁新春到郊外走走，呼吸山林間充滿大自然氣息的新鮮空氣，同時用腳步行，踢走肥脂。一些難度低適合一家老少的郊遊徑就最適宜。而行山兩小時，大約可消耗六百一十六卡路里（以七十公斤體重為例），行山後翌日更精神！東



新春到郊外走走，不但有行大運的意思，更可消脂強心。

▶ 將全盒換上健康小吃，代替傳統高脂高糖高鹽全盒，這個新春人人都愛吃。