

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。



春節 自製健康禮物籃

又到農曆新年，想起過年應節食品是不是食指大動？現在人人都追求健康，要準備「三低一高」的過年食品，並非難事。拜年送手信同樣都有健康的選擇，選購賀年禮品時，可用新鮮水果代替高糖、高脂肪的傳統賀年糖果禮品。一些較低糖、低鈉或低脂的全盒食品，例如不經油炸及非鹽焗的果仁或含鈉量較低的全麥餅，亦是美味而健康的全盒食品。至於傳統賀年糕點，如年糕、馬蹄糕、蘿蔔糕等，則只宜淺嘗。

好意頭賀年水果

拜年是中國民間的傳統習俗，春節時親友會互訪拜年並送贈禮品，而賀年禮品以糖果、朱古力等帶甜食品居多，寓意甜在心頭。近年都市人愈來愈注重健康，送禮時大可考慮改以新鮮水果或果籃代替糖果、朱古力或曲奇餅等。新春時節人人都喜歡好兆頭，送生果也可選擇一些顏色繽紛，例如象徵吉祥、興旺的紅色或金黃色的水果，一些富寓意的水果是不錯的選擇，例如：

- ◆ 蘋果：「平平安安」
- ◆ 柿子：「事事如意」
- ◆ 柚子：「年年都有」
- ◆ 大柑：「金銀滿屋」

- ◆ 桔子：「大吉大利」
- ◆ 桃子：「健康長壽」
- ◆ 石榴：「多子多孫」
- ◆ 鳳梨（菠蘿）：「興旺」、「旺財」

水果營養豐富

水果含豐富維他命、礦物質、膳食纖維和植物化合物，但能量和脂肪含量普遍偏低，送禮自用都是健康之選。

- ◆ 維他命 A / 胡蘿蔔素：有助視力及維持身體細胞正常生長
- ◆ 維他命 C：有抗氧化及保護細胞膜的功能
- ◆ 鉀質和鎂質：有助調節血壓及正常

的身體機能（心肌功能）

- ◆ 膳食纖維：有助暢通腸胃、控制血糖；水溶性纖維更可降低壞膽固醇

每種水果均有不同的營養價值，所以均衡而多樣化的飲食更有益健康。

注意水果應盡量趁新鮮吃。有些已切開或受損的水果果肉與空氣接觸後，表面容易被氧化而變色；放置過久的水果，營養素亦會逐漸流失。

進食前，應以流動的水清洗水果，並擦淨外皮。碰損的部分應在食用前切去，如水果已腐爛，則應整個棄掉。某些容易變壞及可保存於雪櫃的水果，應放進雪櫃以保持品質。

自製健康禮物籃

在喜慶節日，很多零售店都有果籃供應，有些店鋪把限定品種和數量的水果預先包裝好，讓消費者從中選購，豐儉由人；一些店鋪則讓消費者自行選擇合心意的水果放進果籃再加以包裝。視乎果籃的大小、水果的品種、產地和數量，及有否附加其他禮品例如紅酒、海味等，價錢可由數百元至數千元。

在零售店訂購果籃雖然方便，但往往為美觀而出現過度包裝，而果籃的質素有時亦難於掌握，因消費者難以仔細檢視在包裝紙下或置於底部的水果質素，加上是送禮，商店利用受禮者一般不會投訴的「優勢」，有可能把質素較次的水果放進果籃底部。要確保送得其所，可考慮自製稱心如意的特色果籃，要更有體面可加入茶葉、海味或一些健康小食。禮物籃可根據「三低一高」的健康飲食原則挑選，包括：

- ◆ 低脂：不經油炸的乾麵、米粉

新年送自製果籃，
既健康又環保。



- ◆ 無添加糖：天然曬乾

無添加糖的乾果

- ◆ 低鈉：原味果仁

◆ 高纖維：新鮮水果、全麥餅、燕麥片、冬菇

全盒小食也可以美味又健康

傳統的全盒食品大部分都是高糖分和高能量的食物，例如糖冬瓜、糖蓮子、糖椰絲、朱古力、糖果、油角、花生、瓜子等，糖分高之餘，油分也高，無論是長者、成人或小朋友均不宜多吃。

有部分「特色」瓜子及堅果食物加入了很多糖或鈉質處理，所以必須對進食的分量有所節制。相比之下，原味瓜子和堅果（例如腰果、合桃和開心果）會是較佳的選擇。可是，它們雖然含有較高的單元不飽和脂肪（較好的脂肪），但過量食用仍會令體重上升。

除以上的傳統食品，全盒也可以放入



全盒可選擇較健康的小食。

較低糖和鈉的健康小食，包括：

- ◆ 鮮果，例如桔仔、柑桔
- ◆ 天然無添加糖分的果乾，例如蘋果乾、香蕉乾、杏脯肉、提子乾等
- ◆ 不經油炸或鹽焗的種籽或果仁，例如葵花籽、杏仁
- ◆ 低糖及低鈉的米通、燒米餅、全麥餅乾、原味爆谷

吃賀年糕點要有節制

傳統的賀年糕點，例如年糕、蘿蔔糕、油角、煎堆等，雖然美味可口，但甜的糕點通常含大量糖分，鹹的則常採用一些較高鈉及脂肪的材料，例如臘腸和臘肉，而製作時亦用上油，所以不宜過量進食；較健康的選擇是自己烹製，除可以控制分量，亦可採用一些較健康的材料，如以瘦肉、冬菇、木耳、蝦米、乾瑤柱、紅蘿蔔等來取代肥肉和臘肉；自製甜糕點時，亦可以減少糖分。烹調糕點時可嘗試使用平底鑊以少量油煎香，更可用蒸的方法準備食物。至於賀年食品之一的湯丸，一般採用的餡料如蓮蓉、花生、蘇蓉等，亦含不少糖分和油分，只宜淺嘗。

香港營養學會提醒農曆新年更需要注重均衡飲食，因為大部分傳統賀年食品都比較高脂肪、高糖分或高鈉質，而其他的營養成分則相對較低。因此，這類食品只宜淺嘗應節，多吃會增加肥胖、心血管病、高血壓，甚至其他新陳代謝病變（如糖尿病）的風險。

年夜飯、開年飯菜色以蒸灼焗為宜

傳統年夜飯和開年飯一般都會多肉少菜，味道較濃；要在新春佳節食得健康，可減少進食高脂肪、高膽固醇的食物，例如腩肉、豬腳、雞腳、雞或鴨的皮層、內臟、蟹膏等，或含大量鈉質的醃肉，例如臘腸、燒味；相反，可多進食蔬菜、瓜類、菇類和豆類（例如生菜、紅椒、番茄、冬菇、金針菇、紅腰豆等），不但顏色鮮艷，而且還可以增加膳食纖維的攝取，幫助消化。烹調方法則宜採用蒸、灼、炆、煮、炖、焗、烩來取代煎炸和紅燒，減少用油。