

《健康瘦身》系列第二式：

聖誕飲食貼士

聖誕、新年又到，男女老幼亦已準備好迎接盛宴。但盛宴是脂肪熱量高度集中地，滿足了一時的口腹之慾，換來增磅或腸胃不適，未免得不得償失。對於好美、追求身段窈窕的女士們來說，美味聖誕餐叫人垂涎三尺，難以抗拒，堪稱高難度考驗。因此，今個假期特別教大家一些健康飲食貼士，讓大家享受聖誕大餐的同時，又能保持標準體重及身體脂肪比例。

以飲食金字塔為原則

一般人聖誕很多時會吃自助餐。享受自助餐時，應以多樣化、均衡及適量為原則。例如每次只取少量食物，肉類及甜品只吃適量，多吃點蔬菜和水果，還要吃點粉、麵或飯。

飲食有序

由低脂肪、低卡路里的食物開始進



食（如蔬菜沙律、雜菜湯／清湯、麵包），其次是適量的肉類（最好選擇去皮雞肉／蒸魚等），最後才吃少量甜品。以低卡路里食物填飽肚子，避免進食高糖分、高脂肪的食物。

慳得就慳

吃麵包時不塗牛油，可減去2茶匙油（即90卡路里）。

留心高膽固醇／高熱量食物

鵝肝醬、龍蝦和生蠔等高膽固醇，而凍肉及凍腸含高脂肪，少吃為妙。

不要「混醬」

減少以醬汁配食物，例如用肉汁或咖喱汁伴飯菜。因為多數醬汁都加入油及鹽，且含高熱量。

避重就輕

★沙律汁：千島汁、藍芝士汁和凱撒汁用較多油配製，所以脂肪較高；可選擇脂肪較低的意大利汁、法國汁、乳酪汁、醋汁或檸汁。

★甜品：西式甜品如芝士餅和朱古

自製有「營」聖誕餐

頭盤可選用三文魚，如**三文魚配蜜瓜球**。三文魚含亞米加三油脂酸 (omega-3 fatty acid)，能降低血液黏稠度。另外，研究指出每星期吃兩至三次魚或海產類食品，有助降低血液膽固醇，對心臟有益。除了三文魚，沙甸魚、鯖魚、鮭魚和吞拿魚等寒帶深海魚都含豐富亞米加三油脂酸。生果含豐富纖維素，有助消化。肥美的三文魚配上以低脂沙律醬拌勻的蜜瓜沙律，便成為有「營」聖誕餐的開胃頭盤。

南瓜質感甜糯，對正小朋友的口味；且含豐富胡蘿蔔素，有抗氧化作用，有助預防癌症，全家老幼都合吃。一道**南瓜帶子湯**，將南瓜煮軟攪茸，加入新鮮帶子及低脂奶即成。以低脂奶代替忌廉、花奶，使這道湯的脂肪含量減低。



聖誕大餐當然少不了火雞，脂肪含量比雞肉少，去皮才吃，減少脂肪吸收。西蘭花屬十字花蔬菜，所開的花呈十字形並由四個花瓣所組合成，因此命名。除了西蘭花，十字花蔬菜還有白蘿蔔、小白菜、大白菜、椰菜花等，均含可刺激身體產生抗癌蛋白酵素的硫蘿蔔素，有助排除體內有害的自由基，因而有抗癌作用。十字花蔬菜含鉀質，對控制血壓有幫助，建議每星期吃兩至三次，每次三至四兩。此外，西蘭花亦含豐富鈣質，有助強健骨骼。若以**紅莓汁伴燒火雞配西蘭花**為主菜，是很好的配搭。

若想避免蛋糕類餐點的甜膩，甜品不妨以生果為主，減少糖分吸收，減低脂肪形成。香蕉、奇異果和士多啤梨均為高纖維素的生果，有助腸胃健康。不妨以**香蕉、士多啤梨班戟配奇異果汁**為甜品。



力慕思的熱量較高：可選擇熱量較低的中式甜品如紅豆沙、燉木瓜或豆腐花，但不宜加太多糖水。

飲品

☆ 以水代替高糖分飲品例如汽水和果汁，水可加檸檬調味。

☆ 一般酒精熱量頗高：例如一杯紅酒（100毫升）有73卡路里，男士每日最多3-4杯，女士1-2杯。



事後自律

進食自助餐無可避免地會多吃肉而少吃蔬菜。因此進食自助餐後的一天應減少吃肉的份量（每餐約二至三兩），多吃蔬菜（每餐約四至六兩）及減少用油的份量。

假如大家喜歡烹飪，不妨參考左面由醫院管理局健康資訊天地營養師設計的餐單，一家大小、親朋戚友聚首一堂，共享營養健康又美味、自家泡製的聖誕餐，也是很好的節目。

資料提供：醫院管理局健康資訊天地
查詢熱線：2300 7733
網頁：www.ha.org.hk