

環保聖誕攻略

聖誕節當然少不了聖誕大餐。如果不想大吃大喝後引致消化不良，便要謹記以下聖誕節飲食貼士！

聖誕大餐以肉類和油炸的小食為主，吃過量會容易引起消化不良和致肥。進食適量的澱粉質，例如三文治、粉麵或飯類等，可以減低熱量的吸收。還可以加入一些蔬菜、水果，例如沙律、焗蔬菜和水果盤等等，以增加飽足感。

肉類方面，可以選擇一些較低脂的，可減少因油膩而食滯的機會，例如聖誕火雞。每3安的火雞，含只有8克的脂肪。比同一份量的豬肋骨，脂肪含量少6倍。

另外，油炸及醬汁食物也含有不少的脂肪和鈉，因此進食時也要多加留意。在大餐過後，應該注意多運動，增加能量消耗和幫助消化，便可以快樂地吃喝玩樂。建議可以煮多菜少肉盛宴，減少廚餘，並以可再用的器皿打包剩餘的飯菜。