

第73期
(2022年2月)



活力快訊

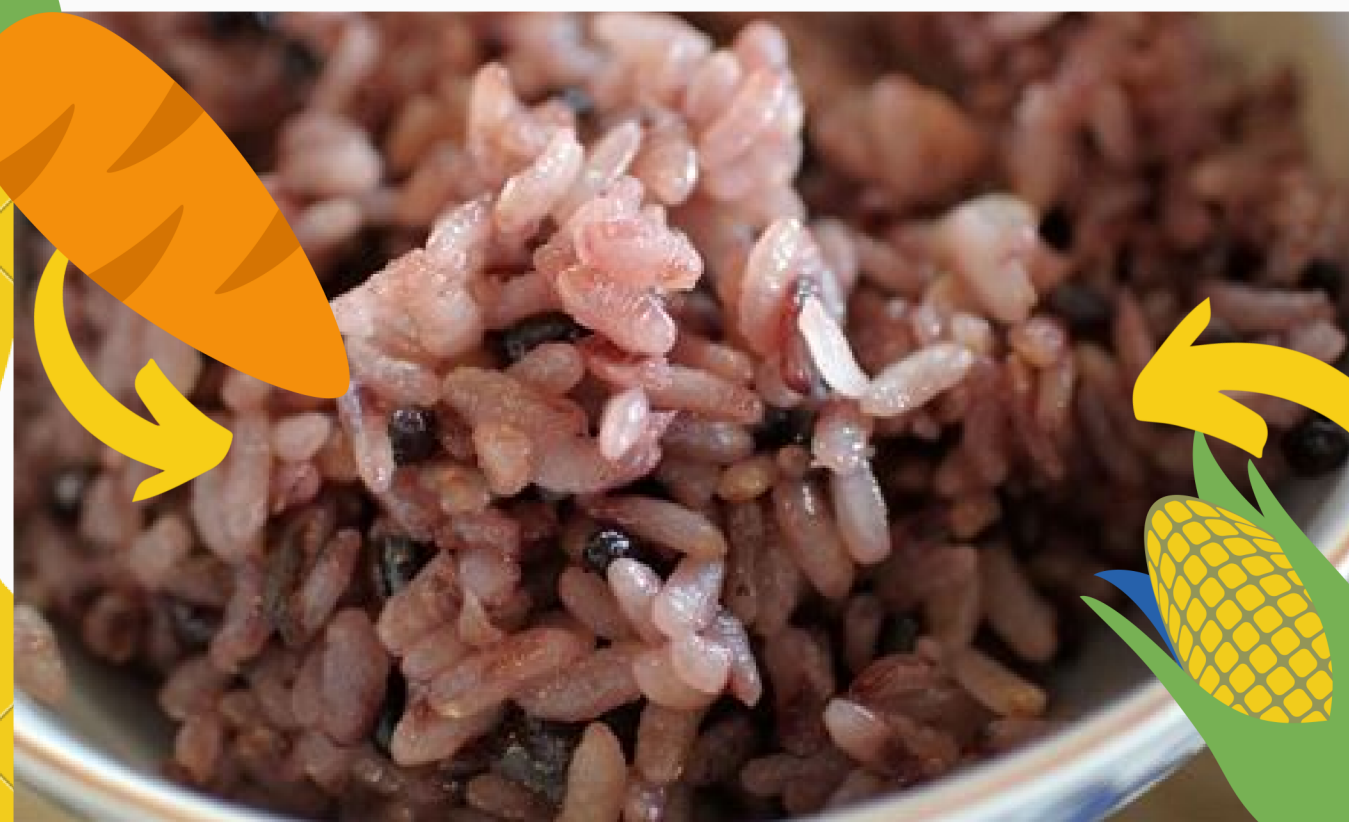
現時疫情嚴重，相信大家會有更多時間留在家中，所以想藉此與大家分享如何製作健康又有營養的午餐，同時為環保盡一點力。

首先，第一樣要注意的部份是食物份量。以穀物類為主糧；多菜少肉為原則，不單能提供足夠的營養，又能避免攝取過多的熱量。

衛生署建議，理想均衡的午餐必須為學生提供每天所需三分之一的營養素。如果把一個餐碟的容量平均分為六格：穀物類如飯、麵或意粉應佔三格；蔬菜類佔兩格；肉類及其代替品佔一格，比例為「三比二比一」。大家也可以按自己的攝取量來調整，以免造成浪費。



圖片來源：衛生防護中心，健康午餐321



其次，第二樣要注意的部份是食物的質量，多挑選天然新鮮的食物，同時款式要多元化。例如：白飯可以加入粟米粒或者燕麥一起煮，高纖又飽肚。蔬菜類可以選擇不同顏色的菜：如菜心、蘿蔔、南瓜和番茄等等。肉類可以選擇一些低脂的肉類，例如：瘦豬肉、瘦牛肉、去皮雞肉和雞蛋。建議選取本地食材可以減少因為長途運輸所造成的能源消耗和環境污染。

最後，要注意的部份是烹調食物的方法。建議多選擇低脂的烹調方法，如蒸、焯、烤、焗或少油快炒等，縮短烹調時間，以減少耗費瓦斯。

調味方面，可以多選用天然調味料，如薑、蒜、胡椒粉、八角或香草。避免使用現成醬汁，減少廚餘。如果要食意粉，可以以新鮮食材製成醬汁，例如番茄汁、南瓜汁等。



總編輯：活力午餐營養師李秋童