

新春開心渡 「肥」年!

農曆年快到，今年疫情較緩和，可以和親友聚會拜年了!不過，賀年食品大部份都是高脂高糖，想享受過年美食，又能吃得健康，可參照以下建議。

傳統的年糕、椰汁糕及馬蹄糕會加入大量糖份製作，會增加卡路里的攝取。而蘿蔔糕和芋頭糕採用臘腸、臘肉等高脂的食材，2兩臘腸已含300卡路里及8茶匙油了!



若用炒或煎的方法翻熱糕點，熱量超標更多!建議可以用蒸、焗等方法，不宜加太多油煎炒；進食時，更應避免添加高脂高鹽的醬料，例如海鮮醬、XO醬、辣椒醬和大量豉油伴吃。為免進食過多糕點，建議可以先吃蔬菜和水果，有助增加飽肚感，也能增加腸道蠕動。利用上湯灼蔬菜可以減少使用油份，也能令菜式變得更健康。

另外，不妨試試自製較低脂賀年糕點，例如蘿蔔糕改用低脂材料：乾瑤柱、蝦米、冬菇、葱粒、瘦叉燒、火腿和粟米粒等，代替臘腸、臘肉，便能吃得更健康，也可作為準備過年的親子活動。



選擇賀年小吃和甜品時，建議選擇無鹽果仁，如杏仁、合桃、南瓜子和天然乾果如西梅乾、杏脯等，代替傳統糖果，以避免攝取過量鹽或糖分，同時攝取天然乾果及果仁的纖維素，防止便秘。另外，他們含豐富的維生素及補腦元素如維他命B、鋅、鎂、硒等。建議把乾果加入乳酪一起進食，也會是一個不錯的高鈣小食。最後記得大吃大喝之後，要多做運動來消耗熱量，也幫助腸道消化。



← 新春減廢回收小貼士 →

1. 蒸過年糕點不要使用錫紙盤，要用可再用的器皿
2. 在舉行聚會及派對時，避免使用即棄餐具
3. 減少廚餘，並以可再用的器皿打包剩餘的飯菜
4. 舉行春茗建議選六道菜的菜單

總編輯：活力午餐營養師李秋童