

慶團圓而肚不圓



春節將至，琳瑯滿目的賀年美食，無疑十分吸引，但許多傳統賀年食物的油、鹽、糖和熱量「高」人一等，很容易一時鬆懈而「食多咗」。點至可以盡興地「營」住過年？



新年時準備好滿載美味零食的全盒是常識吧！傳統全盒的主角有各式各樣的甜蜜小吃：連生貴子糖蓮子、年年都有糖蓮藕、有爺有子糖椰子，當然少不了金銀滿屋的金幣朱古力。可是，一粒糖蓮子，便含有4克糖，相等於吃掉差不多一茶匙的砂糖！而一塊五元硬幣大小的金幣朱古力則含有20卡路里，體積小小，糖分卡路里卻甚高。要好意頭又食得健康，其實有辦法！

健怡全盒選擇多

全盒放乾果一樣有甜頭，除含有維他命C，亦含高纖維，有助腸臟蠕動，尤其當新年吃了不少油分、脂肪、糖及鹽分高的食物，少吃菜類，便可藉進食含豐富纖維的乾果來達致平衡。要注意的是，坊間不少乾果類小吃為了增添滋味，會加上色素和糖分，但水果本身已屬高糖分食物，為免過量攝取糖分，選購無添加無糖的乾果至為健康。健怡之選包括杏脯肉、龍眼乾、士多啤梨乾、藍莓乾等。

此外，果仁亦是健怡零食，且有不少選擇，包括開心果、腰果、核桃、杏仁、夏威夷果仁等。果仁所含的營養素主要有脂肪、蛋白質、維他命、礦物質和纖維，並含有單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸，兩者都能降低血液中的「壞」膽固醇，而單元不飽和脂肪酸更能同時提升「好」膽固醇水平，有助減低心血管疾病的風險。此外，果仁含豐富蛋白質，例如30克杏仁（約24粒），已含6克蛋白質，相等於1隻雞蛋的蛋白



質含量，同時，亦有3.5克纖維，與1個蘋果所含的相若，且含有可減少細胞老化的維他命E和增強免疫力和加速傷口癒合的鋅。

開心果固然具好意頭，但要留意，開心果屬高脂食品，熱量高，加上大多以鹽烤焗，每50克的鹽焗開心果（約85粒）約含有280卡路里及210毫克鈉質，其熱量相等於一碗白飯，而鈉質則約為整日建議的攝取量的十分之一。因此，識揀一定揀無鹽焗或蜜糖烘焗的果仁，即使一時興起吃多了也不會過量攝取糖分和影響血壓的鈉質。



自家製糕點「營」住嘆

慶新春又怎少得賀年糕點？但別小覷賀年糕點的熱量，年糕、椰汁糕和馬蹄糕等含高糖分，而蘿蔔糕和芋頭糕等除了本身含碳水化合物之外，因大多採用高脂材料，例如臘腸、臘肉和花生等，令賀年糕點的熱量大增。因此糕點只宜淺嚐，更不宜用來代替正餐。

想趁新春取「步步高升」的好意頭，又不想掃興，可考慮自製賀年糕點，例如選用瘦肉、蝦米和冬菇等來取代高脂肪的臘腸和臘肉。糕點的烹調方法宜以蒸、微波爐翻熱、焗或用易潔鑊以少油煎等，可減少吸收過量的脂肪；進食賀年糕點時應避免拌以過量醬料及調味料，如辣椒油、辣椒醬、芝麻醬等。

於新春佳節，只要智選健怡美食，同樣可以滿足口腹之慾，食得健康過fit年。🍌



賀年食品熱量一覽

食品	份量	熱量(千卡)
年糕	100 克	156
蘿蔔糕	100 克	130
芋頭糕	100 克	160
馬蹄糕	100 克	140
笑口棗	1 粒	80
油角	1 件	130
煎堆	1 件	250
紅瓜子	20 粒	21
黑瓜子	20 粒	42
湯圓	5 粒	320

註：以上資料僅供參考，由於個別人士體質及健康狀況不同，如有需要或身體不適，應及早尋求相關專業人士或醫生的意見。