

## 《健康「长」知识》第八集 - 节庆的健康饮食

家居陈设风格的场景内，主持人伍家谦坐在沙发上看着手上拿着的平板电脑，然后抬头微笑再点一点头。画面一转，他向着镜头前行，双手整理一下西装外套。然后画面显示他坐在一张木椅上，提起右手向上方指了一下，画面随即出现四位卫生署女嘉宾的头像。镜头剪接至主持人伍家谦坐在沙发上，他右手向右一拨，画面随即出现另外四位卫生署女嘉宾的头像，主持人伍家谦露出微笑。下一个画面，主持人伍家谦站在镜头前交叉双臂。

萤幕盖字：健康长知识，第八集，节庆的健康饮食

在家居陈设的场景中，男主持人和本集女嘉宾 - 卫生署营养师分别坐在画面左方和右方的沙发上。

男主持人笑着向女嘉宾拱手恭贺新禧。  
男主持人和女嘉宾中间弹出莲藕和鱼的图案。

萤幕盖字：莲莲有鱼

男主持人：  
嘉蕙，新一年我祝你「莲莲有鱼」，  
男主持人和女嘉宾中间弹出四季豆和虾的图案。

萤幕盖字：四季笑虾虾

男主持人：  
四季「笑虾虾」  
女嘉宾笑着回应男主持的祝贺。

萤幕盖字：  
陈嘉蕙 - 卫生署长者健康服务 - 营养师

男主持人和女嘉宾开始对谈。

女嘉宾：  
多谢家谦。你的祝贺词颇有文采，「食字」（谐音）食得颇有营养啊。

男主持人：  
我除了喜欢「食字」（谐音），也喜欢吃东西呢。

女嘉宾：  
那就正好。不如今集我们跟大家介绍在节庆期间的健康饮食吧！

男主持人：  
也好，节日时一家人聚首一堂，不知不觉会吃得较肥腻，有时边吃边谈天更会多吃了。

女嘉宾：

是的，其实我们可以根据「长者健康饮食金字塔」所建议的均衡饮食原则，安排节庆期间的饮食。

画面切换到全萤幕的家居背景。一个四层高的长者健康饮食金字塔图像出现。

萤幕盖字说明底层是建议吃最多的谷物类，上一层是建议吃多些的蔬菜类和水果类，再上一层是建议吃适量的奶类及代替品、肉、鱼、蛋及代替品，最顶层是建议吃最少的油、盐、糖类。

萤幕盖字：

健康饮食金字塔（长者）

谷物类3至5碗

蔬菜类最少3份

水果类最少2份

奶类及代替品1至2杯

肉，鱼，蛋及代替品5至6两

女嘉宾：

首先可以谷物类作为主食，多吃蔬菜水果，适量进食肉类和代替品，尽量减少摄取油、盐和糖类。

而节庆饮食通常以鱼、肉和海鲜为主。要留意进食的分量，避免摄取过量肉类。健康的长者一天可以进食5至6两的肉、鱼、蛋和代替品，一两肉大约等于一只麻将牌的大小。

男主持人：

我都很喜欢吃蔬菜。蔬菜可以提供膳食纤维，增加饱腹感，减低过量摄取肉类的机会。

女嘉宾：

我都建议每天食用3份或以上的蔬菜类，每份等于约半碗煮熟的瓜、菜或菇类。

男主持人：

大时大节外出用餐，怎么才能吃得比较健康呢？

女嘉宾旁边出现「星级有『营』食肆」标志。

女嘉宾：

在选择餐厅时，可以优先考虑选择有参与卫生署「星级有『营』食肆运动」的食肆，

女嘉宾旁边出现「蔬果之选」、「3少之选」及「有营优惠」标志

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

并选择有「蔬果之选」、「3少之选」或「有『营』优惠」标志的菜式，那就可以更健康。

男主持人：

通常点菜前，我都会按人数估计进食分量，避免点太多导致吃得过多。

女嘉宾：

做得很好呢！这也是避免过量进食的好方法。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

避免选择用大量油分烹调、经过煎炸、走油的菜式

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

在点菜时也要尽量避免选择使用大量油分烹调、经过走油或煎炸的菜式，最好选择蒸、煮、焗等方式烹调的菜式。

男主持人：

我记得酱汁通常含有较多的盐分和油分，要尽量避免用酱汁拌饭。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

避免有大量酱汁的菜式

女嘉宾：

对，同时也尽量不要选择带有大量酱汁的菜式。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

请餐厅另上酱汁

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

可以的话，请餐厅另上酱汁。这样就可以自行掌握分量，避免过量。

男主持人：

以外出吃中菜为例，有哪些健康饮食贴士可以与大家分享呢？

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

选择较低脂的肉类

女嘉宾：

在食材方面，可以选择较低脂的肉类，例如瘦肉、去皮鸡肉、鱼、虾、带子、鲍鱼或海参之类。至于高脂肪的肉类，例如猪手、五花腩，就少吃为妙。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

多选择以蔬菜为主的菜式

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

另外建议多选择以蔬菜为主的菜式，以增加纤维素的摄取，例如西兰花炒虾球或蒜蓉炒豆苗等等。

男主持人：

烹调方式方面，我认为选择低脂会比较好，例如吃蒸鱼、白切鸡，会比吃咕嚕肉、炸子鸡较好。至于谷物类，可以选择白饭、汤粉面取代伊面、炒粉面或炒饭等这些脂肪含量较高的菜式。

女嘉宾：

没错，不过中菜还有一个隐藏陷阱，就是蒸鱼的豉油汁。因为这种酱汁含有较多的油分，大家就不要沾太多。至于其他菜式，都要尽量撇走餸菜的芡汁，并避免进食鸡皮、肥肉和鱼头等部位。

男主持人：

至于进食西餐，有哪些比较健康的建议呢？

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕盖字：

西餐前菜部分

- 留意沙拉菜酱汁的热量

女嘉宾：

前菜的部分要留意，有些沙拉菜的酱汁热量偏高，例如沙拉酱，可以选择黑醋汁搭配少量橄榄油取代。主菜方面，可以选择蛋白质丰富的烤鸡柳或焗鱼柳取代薄饼或肉酱意粉。至于配菜，建议选择白饭或烩意粉取代炸薯条。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

避免含酒精的饮品

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

同时要尽量避免饮用含有酒精的饮品，因为热量比较高。

男主持人：

至于高糖和高脂肪的甜品，是不是最好用新鲜水果取代呢？

女嘉宾：

是的，最好用新鲜水果取代甜品。如果真的想吃甜品，建议只吃少量。一份甜品大家开心分享就最好。

男主持人：

你知道吧，去自助餐很多时很容易吃得过多。有没有一些避免过量进食的建议给大家呢？

女嘉宾：

首先可以留意进食的次序，

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

先吃纤维素丰富而低热量的蔬菜类

女嘉宾：

可以先吃纤维素丰富且低热量的蔬菜类，以增加饱腹感。然后再进食肉类、海鲜和谷物类，这样可以避免吃得过多而导致体重增加。另外要尽量选择低脂烹调的菜式，例如白灼虾或焗蟹脚之类。

男主持人：

我认为最简单直接的方法就是每道菜只取少许，取得少就吃得少。

女嘉宾：

说得很对，浅尝就不容易进食过量，同时要减慢进食速度，慢慢品尝美食就更加滋味了。

男主持人：

节庆过后，是否也建议保持低糖、低盐、低脂的饮食方式呢？

女嘉宾：

是的，节庆过后可以吃得清淡一点，多使用蒸、煮、焗等等少油的烹调方法。配合低脂的食材就最好。

男主持人：

如果大家不小心买了太多应节的食物，像是糕点、饼干，一般都是高脂肪或高糖分的，就不要自己一个吃完。独乐乐不如众乐乐，与亲朋好友分享更开心吧！大家与亲友庆祝相聚过节日时，都要记得均衡饮食，减少油、盐、糖分的摄取。另外注意控制进食的分量。这样无论是吃中餐还是西餐，都可以吃得健康有「营」！

画面显示卫生署和长者健康服务的标志。