

佳節過後...「營」要控制體重

農曆新年是中國人歡聚的節日，總離不開聚餐和品嚐賀年食物。佳節飲食一番後，最常聽見長者體重因此而增加。因此，佳節過後也別忘有「營」地控制體重。

淺嚐賀年食品

賀年禮品如朱古力、糖果、曲奇餅、蛋卷、果仁等，一般含高脂肪、糖分或熱量，多吃便會令體重上升。因此，不宜積存及打算自己吃完所有食物，可考慮與親朋、鄰居一同分享，或轉贈他人。進食時只宜淺嚐，例如 1 安士果仁(約一把手分量)或 1 至 2 粒糖果等。拿出食物後，最好放回不當眼的地方，以免因看到食物後，又失控地繼續進食。

「營」吃賀年糕點

年糕、椰汁糕和馬蹄糕所含糖分和熱量也不少；而蘿蔔糕和芋頭糕等，則用上了高脂肪的食材如臘腸、臘肉等，增加了糕點的熱量。若然仍有賀年食品在家，則宜淺嚐糕點，不宜用來代替正餐。進食時也盡量以蒸、焗、微波爐或用易潔鑊少油煎等低脂烹調方法來翻熱，

可減少因過量用油和攝取脂肪，引致肥胖。

重拾控制體重「營」目標

春節的菜式一般較平日豐富，飲食模式也容易多肉少菜。若慣性忽略這情況，容讓體重每次佳節後都上升，便可能影響健康，大家不妨現在就定下新一年的飲食目標：

- 一、 跟隨低脂肪、低糖分、低鹽分和高纖維素的飲食模式。
- 二、 每餐適量進食穀物類如飯或粉麵，以避免進食過量肉類來增加飽肚感，反而攝取更多熱量。
- 三、 每天進食最少五份蔬果（一份蔬菜約等於半碗煮熟瓜菜或菇類；一份水果約等於一個中型水果，如橙和蘋果），增加攝取纖維素，同時增加飽腹感；
- 四、 每天進食約五至六兩肉、魚、蛋及代替品（一兩約等於四至五片熟肉、一隻雞蛋或 $1/4$ 磚硬豆腐），以限制過量進食肉類的脂肪；
- 五、 多採用低脂肪的烹調方法，如炆、燉、蒸、灼或少油快炒等，減低過量攝取食用油的脂肪，自然有助控制體重。

懂得有「營」飲食之餘，也別忘恆常做適量的體能活動來控制體重，這樣就更加相得益彰。最後祝大家身體健康，馬到功成。