

## 識飲識食歡度冬季佳節

冬季佳節多，是親友團聚的美好時光。在享受節日氣氛的同時，若能實踐健康飲食，便能避免不當飲食帶來的健康風險。

### **歡度節日不忘均衡飲食**

按健康飲食金字塔的均衡飲食原則，我們應以穀物類為主食，配以較多的水果、蔬菜類、適量的肉、魚、蛋、奶類或其代替品，並減少油、鹽與糖的攝取。佳節期間，建議選擇較低熱量和採用低脂肪烹調方法（如蒸、燉、灼、焗等）煮成的食物。

### **健康選擇錦囊**

在中式聚餐中，可選擇脂肪含量低的白灼蝦、蒸海魚、節瓜瑤柱甫、去皮蒸雞、白飯和清湯麵等菜式；同時避免高脂肪的食物，例如炒粉麵飯、炸蟹鉗、肥叉燒和燒肉等。進食肉類時，建議將皮層和肥膏去除，減少脂肪的攝取。如菜餚有大量芡汁，則可撇去多餘的芡汁以降低攝取鹽分和油脂。

在享用西餐時，主菜可選擇烤雞（去皮）、燒牛柳、焗魚柳或燒海鮮等脂肪較低的食物，並搭配灼蔬菜及焗薯、飯或烩意粉；避免選擇炸薯條、含大量芡汁的意粉或焗飯類。選擇沙律應留意配搭的醬汁，例如以黑醋

和少量橄欖油或檸檬汁代替高熱量的沙律醬。

甜品以新鮮水果為佳，或淺嘗低糖糖水，例如以水果為主的燉雪梨、木瓜雪耳糖水。應節食品例如湯圓可考慮以南瓜蓉、黑芝麻粉和糯米粉搓成小湯圓，加入桂花調味，以代替市面一些添加糖分和油的冷藏湯圓。飲品方面，首選為水和清茶，避免含糖飲料（如果汁、汽水）或酒精飲品。

### **節日健康小貼士**

1. 控制進食速度：進食時應細嚼慢嚥，尤其在享用自助餐時，既可避免因吃得太快以致身體未及察覺飽足感而吃過量，亦可幫助腸胃更好地消化食物；
2. 與人分享：每道菜式食用分量適可而止，較高熱量食物則可與親友分享淺嘗，減少個人攝取的份量；
3. 多進行體能活動：多步行及減少久坐，增加熱量消耗。