

賀年高纖飲食樂

農曆新年是親朋戚友互相祝福的節日，也是大家歡樂聚餐的時候。不過，部分賀年食品含高熱量、高脂肪和高糖分，在節日的氣氛影響下，聚餐時可能會過量進食。因此，新年過後容易體重上升，導致肥胖、高血膽固醇及高血糖等問題。而飲食中的其中一種元素—膳食纖維，亦稱纖維素，就有助減少這些健康問題的發生。

賀年高纖飲食的重要性

纖維素雖然不會被人體直接吸收，卻是維持健康的一種要素。纖維素主要來自蔬菜類、水果類、全穀類、果仁類和豆類的食物。含高纖維素食物可增加飽肚感，避免用餐時過量進食，從而減少熱量攝取，幫助控制體重。纖維素能與膽固醇結合排出體外，有助降低血液中膽固醇。纖維素也能減慢腸道中糖分進入血液的速度，有助維持血糖於正常水平，控制糖尿病患者的病情。因此，如果能夠在新年期間實行高纖飲食，再配合低脂肪攝取，或有助新年期間控制體重及減低日後患上高血膽固醇及糖尿病的風險。然而，衛生署 2018 至 2019 年度健康行為調查的結果顯示，逾九成長者的蔬果攝取量不足。要確保每日攝入足夠的纖維素，衛生署建議長者每日進食最少 2 份水果和 3 份

蔬菜：一份蔬菜等於半碗煮熟的瓜、菜或菇類；而一份水果就等於一個中型水果如蘋果或半碗水果塊如木瓜粒。一碗是指容量大約為250-300 毫升的中號碗。

賀年小食

不少賀年小食例如糖果、朱古力、糖蓮藕等含較高糖分，我們可以選用纖維素較高及無添加糖的乾果代替，例如：杏脯乾及提子乾等。果仁和種子類如瓜子、開心果及花生等是常見的賀年小食。但它們只含少量纖維素和屬於脂肪含量較高的食物。一安士乾烤無添加鹽腰果（大約 15 粒）或開心果（大約 30 粒）含接近三茶匙油，已經佔每人每日烹調用油量建議上限的五成左右。尤其經過蜜糖加工的果仁，所含糖分及熱量亦相對增加。因此，建議適量進食原味的非油炸果仁，以免攝取過多熱量，令體重上升。

賀年菜式

新年聚餐都會有一些象徵好運的菜式，例如：「生財好市」（生菜、冬菇、蠔豉）及湯圓等。要令「生財好市」含更高纖維素，可以加入紅蘿蔔，這樣亦令菜式顏色更鮮艷。此外，玉子豆腐瑤柱節瓜甫亦是另一款可提供纖維素的賀年菜。要令湯丸成為含高纖維素菜式的配搭材料，可考慮煮「鹹」湯丸，例如用大地魚煮湯底，加入紹菜及白蘿蔔，

並放入沒有餡料的湯丸。這個菜式相對麻蓉及花生湯丸含較低糖分及脂肪，而所含纖維素亦較高。飯後可預備新鮮水果作甜品，例如藍莓、柑和提子，以增加纖維素攝取。

節日期間，容易因為吃得太多而影響健康。新年期間如果能夠定時定量進食，以及在飲食上作出均衡的配搭——進食豐富餸菜的同時，也不忘根據健康飲食金字塔的建議分量進食蔬菜、水果及全穀類等高纖食物，再配合體能活動，便有助新年後維持適中體重及避免血糖及血膽固醇上升。