X'mas 的飲食備忘錄

□ 潘妙嫻 註冊營養師

雖然還有整整一個月才到12月，不過街上的店舖早已急不及待換上七彩繽紛的裝飾品，告訴我們聖誕節又快來臨了。西方人視聖誕節為重要節日，大肆慶祝一番，香港人也不例外，又吃又喝。就算平常多麼嚴謹的注意健康，在這普天同慶的日子裏，都會把全部守則拋諸腦後，令保持身體健康的計劃功虧一簣。究竟美食當前，大家應該如何去控制，才能吃得Keep Fit及健康呢？

1. 吃果仁適可而止

辦公室人員日常工作繁忙，為了「鬆一鬆、減減壓」，平時愛放許多零食在工作室，在佳節期間，情況便更嚴重。一盒盒花生、腰果、開心果，擺放眼前，那有不拿不吃之理？硬殼果含有豐富的植物性蛋白質及鐵質，雖然不含膽固醇及含有多不飽和脂肪酸，但脂肪總量亦不少，不宜多吃。以16粒(34克)的開心果為例，便含206卡路里、18克脂肪，約等於吃半片麵包及塗上3.5茶匙的植物牛油，極為高脂；鈉的成分更高達265毫克，有礙高血壓的控制。再說果仁細細粒容易吃，抵受不了引誘，不自覺地便「超量」了。

2. 拒絕煎炸食物

為迎接聖誕節，上班一族又會安排無數的聯歡派對，藉着同事與同事之間相聚，互相聯絡感情。不過說到底這些大小聚會皆離不開吃吃喝喝。常見的小食不外是春卷、咖喱角、炸魚手指、蝦多士，本身的油分原本不多，可惜全部經過煎炸，吸收大量油分，變得極之肥膩。少吃可能多滋味，多吃自然壞肚皮。除了帶來飽滯感覺外，又造成腸胃不適，結果苦了自己身體。

3. 抵擋自助餐引誘

香港食肆一年四季都提供自助式美食，尤以聖誕節為旺季。平安夜、聖誕日的自助餐永遠座無虛席。然而許多人對吃自助餐卻抱有錯誤觀念，以為要吃得多吃得飽，才算物超所值。其實這想法十分錯誤。自助餐提供多元化的食物種類，從中式、西式到日式……，由頭盤、冷盤到熱盤……應有盡有，可讓大家自由選擇，細細淺嘗，重質而不重量。要是沒有緊守食物分量的原則，保守估計由頭盤的沙律、餐湯、麵包、到冷盤熱盤，以至最後的甜品、蛋糕及水果，再計算飲品在內，一餐自助美食的熱量最少有1,400卡路里，已高出有些人整天的需要量。如此一來，一連串的暴食必令體重暴升。吃得過多，想成為大贏家卻變成健康大輸家。

4. 勿忘蔬菜水果

無論是參加大小宴會，或出外吃聖誕大餐，切忌大魚大肉。因為魚肉類體積雖小，熱量卻甚高，又含脂肪，以每克脂肪產生9卡路里計，脂肪越多，熱量便越高。相反，蔬菜水果的卡路里則極少，又有豐富的維他命、礦物質及纖維，是日常身體所需的營養。1碗清菜有22卡路里，1個橙有50卡路里，全部不含脂肪。況且根據食物金字塔的建議，日常飲食要多蔬果少魚肉類，否則比例對掉了，豈不是把金字塔變成「頭重腳輕」！因此每日最少吃6至8安士蔬菜，2個水果是不能缺少的。

5. 小心「糖衣陷阱」

香港人過時過節，除了一般吃喝外，還互贈禮物以表敬意。如端午節送粽子、中秋節送月餅、而聖誕節則送朱古力糖果。繽紛彩紙下的糖果蘊藏着多糖分，多脂肪，熱量極高。每吃10粒朱古力，便攝進208卡路里，要多步行50分鐘才能把熱量消耗，否則便會積聚體內。另外進食過多零食必然影響胃口，減少正餐的進食量，以致妨礙吸收營養。最後糖分又會增加口腔酸性，引致蛀牙及口腔疾病。

6. 酗酒是大忌

在喜慶的節日裏，「你喝一杯，我喝一杯」，有助增添氣氛，但一再強調酒精也能產生熱量，每克酒精便提供7卡路里，各酒類按酒精含量不同而有不同的卡路里：

1罐啤酒 = 151卡路里
1杯雞尾酒 = 142卡路里
$^1/_2$杯紅酒 = 90卡路里
小半杯烈酒 = 109卡路里

除了高熱量，酒精飲品還有許多害處，營養低已不在話下，又會令人頻頻上洗手間，多飲更會影響判斷能力，妨礙駕駛。

7. 謹記多勞多得

香港人工作繁忙，平時少有活動，在連續數天假期裏，不停地吃喝玩樂，容易造成身體肥胖，想減磅時又甚覺困難。要避免這個「噩夢」出現，緊記多做運動，以抵消多餘的卡路里，避免脂肪形成。

在眾多運動中，以帶氧運動最有效，例如跑步、游泳、跳健康舞、踏單車等。$^1/_2$小時的跑步可消耗204卡路里、游泳消耗192卡路里、跳健康舞消耗156卡路里， 而踏單車則消耗123卡路里(以50公斤體重為參考)，所以多勞多得，甚有道理。運動的頻率應為每星期最少3次，每次時間約為20至30分鐘。倘若對以上選擇未能產生興趣，可以考慮簡簡單單的散步，只要持之以恆，總較不做運動為佳。

每到年尾，就是節日的高峰期，吃過聖誕大餐後不久，便到元旦派對，跟着又是農曆年。一連串吃吃喝喝的活動，根本沒有時間讓肚子好好休息一番，標準的體重又如何保持呢？也許是時候，大家要多關注節日的飲食行為吧。