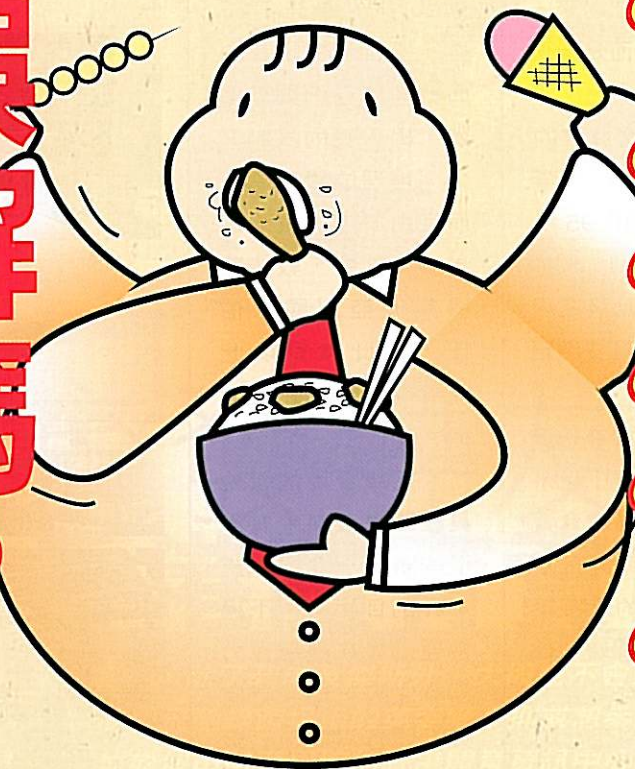


# 你有誤解嗎？

□ 本刊記者



**當** 氣候愈來愈反常之際，人們開始留意到生活環境對人體健康的影響，也明白到注意飲食均衡是健康的最大保障。不過，健康飲食尚是一個小氣候，不少人都對如何維持飲食均衡有誤解，例如以為健康便是只吃素，但不知道吃素可能使身體缺乏某種營養，又或有些素菜其實卡路里含量也不低。試試以下的問題，可知自己對卡路里的認識有幾多。你認為以下的說法正確嗎？

- 1 每個星期一家大小或與朋友到茶樓飲茶是指定節目，蝦餃、腸粉是蒸的點心，比煎炸食品有益，可以多吃。
- 2 少吃多滋味，一日五餐，即使吃消夜也不怕致肥。
- 3 早餐吃一個菠蘿包及一杯即沖麥片，營養充足又不會肥。
- 4 鮮橙汁、葡萄適營養豐富，又能補充體力，多喝無妨。
- 5 下午茶吃甚麼？一碗即食麵或一件蛋糕，配咖啡或茶便最合心意，飽肚又醒神。
- 6 飯吃多了，感到有點悶，吃粥清清淡淡，外加一個煎堆或油條，分量剛剛好，不怕肚滿腸肥。

## 答案

- 1 錯。不要以為吃蒸的食物不怕「肥」，這些都是高熱量的點心，一個蝦餃便有37卡路里，一條蒸腸粉卡路里含量也有66，因此也是酌量少吃好了，否則一樣致肥。
- 2 錯。雖說少吃多滋味，但常吃消夜一定會肥。不論消夜吃甚麼，因晚上活動量少，卡路里有入無出，無法消耗，自然積存體內。
- 3 錯。菠蘿包加麥片，有澱粉質和纖維，營養雖不錯，但卡路里含量高達352，菠蘿包表層的酥皮更是飽和脂肪的來源。麥片是不錯的早餐，不妨加沖一杯脫脂奶，補充鈣質，卡路里亦不高。
- 4 錯。當然，鮮橙汁及葡萄適都有助補充體力，但熱量很高，鮮橙汁比阿華田多一倍，葡萄適也達198卡路里，運動後飲用才最適合。
- 5 錯。麵或蛋糕配咖啡或茶作下午茶，分量無疑剛剛好，雖然咖啡和茶的卡路里很低，但即食麵和蛋糕含量都很高，而且茶和咖啡含咖啡因，會刺激心臟。下午茶可選擇健康兼美味的生果代替。
- 6 錯。油炸食品多數以豬油製造，令味道甘香；但豬油製食品容易積存脂肪，增加膽固醇。在家做菜的話，應選用較健康的芥花籽油。