

你吸收了過多脂肪嗎？

□ 本刊記者



信很多人都知道，若在日常飲食中吸收了太多脂肪，除了令身形越來越胖外，還會影響身體健康，導致心臟病、高血壓、中風等高危疾病。不過，所謂知易行難，尤其現代人經常外出吃飯，在太少選擇下總難免吸收太多脂肪積聚體內。若一直置之不理，身體健康很易響起警號。你想不想知道自己在日常飲食中是否吸收了過多脂肪？還是吸收量在安全標準內？試試以下的小測驗自我檢查吧！

- 1 你每星期通常吃多少個雞蛋？
 - a. 很少或從來不吃
 - b. 2至4個
 - c. 5個或以上
- 2 你每星期吃多少次煎炸食物？
 - a. 很少或從來不吃
 - b. 1至2次
 - c. 3次或以上
- 3 你每星期吃多少次肉類食物？（如牛肉、豬肉等紅肉）
 - a. 很少或從來不吃
 - b. 2至5次
 - c. 6次或以上
- 4 你每天吃多少牛油或奶油？
 - a. 很少或從來不吃
 - b. 1至2茶匙
 - c. 3茶匙或以上
- 5 你經常吃芝士或低脂芝士嗎？
 - a. 很少或從來不吃
 - b. 每星期2至4次
 - c. 每天都吃
- 6 你經常喝全脂牛奶或低脂牛奶嗎？
 - a. 很少或從來不吃
 - b. 每天喝1至2杯
 - c. 每天喝超過2杯
- 7 你經常吃甜品、糖果或巧克力嗎？
 - a. 很少或從來不吃
 - b. 每星期2至4次
 - c. 每星期5次或以上
- 8 你經常以下列哪種烹調方法做菜？
 - a. 蒸
 - b. 焗
 - c. 炒

計分方法：a—0分；b—1分；c—2分

答案

此測驗之目的是讓測驗者瞭解自己現時的飲食情況是否吸收了過多脂肪，總分是16分，若分數低的話，則表示你的飲食在控制範圍之內，你平日多採用有節制、負責的態度選擇飲食，故吸收的

脂肪量亦在標準內。相反，若分數偏高，顯示你大概不注重飲食健康，可能已吸收了大量脂肪，想身體健康的話，應檢討一下日常的飲食習慣，少吃脂肪含量高的食物，如芝士、牛油、蛋黃及肉類等，或可選擇低脂芝士。