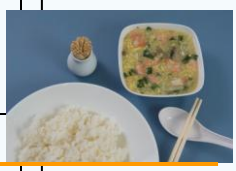
食少少都肥

相信大家身邊的朋友、同事之中，總有些『食多多都唔肥！』，但同時又有些卻在嚷着說自己『食少少都肥』。難道胖瘦完全是由先天決定的，跟食物無關？我們不如先了解一下他們是怎樣選擇食物的。

以下是兩位同事的日常食物。原來食物的分量雖然相若，但所含的熱量（千卡）卻有天壤之別！



	A 同事的日常食物		B 同事的日常食物	
	食品	熱量（千卡*）	食品	熱量（千卡*）
早餐	五香肉丁即食麵一碗	*710*	肉絲湯米粉一碗	350
	港式熱咖啡一杯	*140*	低糖加鈣豆漿一杯	131
午餐	牛腩湯粗麵一碗	*520*	雲吞湯粗麵一碗	*420*
	油菜一碟	*140*	油菜（走油）一碟	*50*
	凍奶茶一杯	*108*	清水一杯	*0*
下午茶	*曲奇餅四塊*	*192*	梳打餅四*塊*	*104*
	紙包檸檬茶一包(250 毫升)	*80*	*低糖紙包檸檬茶一包 (250 毫升)*	*50*
晚餐	*揚州炒飯一碟*	*1,200*	滑蛋蝦仁飯一碟	*750*
	橙汁一杯	*112*	橙一個	*62*
	全日共攝取熱量	***3,202***		***1,917***

* 「千卡」和「卡路里」都是量度熱量的常用單位，而 1 千卡等如 1,000 卡路里，但「千卡」卻常被誤稱爲「卡路里」

兩位同事的熱量攝取竟然相差 1,285 千卡，而一般成年人每日只需要 2,000 千卡的熱量！當我們細心觀察他們的食物選擇時，不難發現 A 同事的選擇多屬高脂、高糖的食物（例如即食麵、牛腩、曲奇餅），**由此可見食物中的隱藏脂肪和糖分令我們在不知不覺間攝取了不少熱量**。

選擇低脂低糖的食物有助我們控制熱量的攝取和維持理想的體重。因此在日常飲食中，我們應該

- 選擇以蒸、焯、上湯浸煮、焗、少油快炒等低脂方法烹調的食物
- 選擇脂肪比例較低的肉類及其替代品，例如：豬柳、牛柳、西冷、牛肩、各款的魚類、雞蛋、豆腐
- 閱讀營養標籤，選擇含較少脂肪和糖分的產品

知多一點點……

以一名中等身材的成年人爲例，要消耗 1,000 千卡的熱量，便需要圍繞運動場跑 40 次!

身體增加 1 磅的脂肪需要 3,500 千卡!

食物中的鹽分（鈉質）雖不含熱量，但過量攝取不利維持理想血壓，有損心臟健康，因此我們應該選擇含較少鹽的食品

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk