



健康燒烤

中秋過後，秋意漸濃，又是郊遊和燒烤的好時間。可是燒烤食物一般都偏重於肉類，也有人擔心燒烤過程會產生致癌物，損害健康。其實，只要採取以下的措施，燒烤也可以很健康。

1. 購物清單加入蔬菜和穀物類食物

根據健康飲食金字塔的原則，我們需要進食不同種類食物。然而燒烤食物通常多肉少菜，而且缺乏穀物類，導致飲食失衡。

建議：可加入一些適合燒烤的蔬菜和穀物，如粟米、番薯、馬鈴薯、金菇、冬菇、雜菌和三色燈籠椒，以鋁箔(「錫紙」)包裹，放在爐邊烤熟；這不但可補充肉類欠缺的營養素、膳食纖維和抗氧化物，更可增加飽腹感，減低過量進食肉類的機會。



2. 選擇新鮮肉類，進食時控制分量

香腸、貢丸、牛丸、墨魚丸等都是頗受歡迎的燒烤食物，但這些加工食品在製作時加入了不少油和鹽，多吃對健康無益。

建議：選用豬柳、西冷等脂肪比例較低的動物部位，去皮去脂；也可選用脂肪含量較低的海鮮。為減少鹽的攝取，可選用黑椒、蒜頭、薑、蔥、香草等天然材料調味，分量則以每人不超過 3-4 兩(即 3-4 個乒乓球大小)為佳。

3. 避免進食燒焦食物



大家擔心燒烤時產生的致癌物，主要有兩種：第一種是雜環胺(Heterocyclic amines，簡稱 HCAs)，主要是由肉類中的蛋白質經過高溫燒烤後產生的；第二種是多環芳香族碳氫化合物(Polycyclic aromatic hydrocarbons，簡稱 PAHs)，可能於油脂滴落在炭火時產生，也可在食物燒焦的部分找到。這兩種化合物均已被世界衛生組織的國際癌症研究機構(International Agency for Research on Cancer)列為可能令人類患癌的物质(第 2A 組)。

建議：避免進食燒焦的食物。預備食物時，可以將食物切成小件或薄片，以減少肉類燒烤的時間。或可先除去肉類上的脂肪，這都有助於減少以上兩種化合物的產生。

4. 減少高糖飲品

至於飲品方面，一般在燒烤時都會飲用汽水或瓶裝涼茶解渴，但是這類飲品的糖分較高，一罐 330 毫升的汽水已約有 140 千卡和 35 克糖，相等於大半碗白飯的熱量(1 碗=250-300 毫升)和 7 茶匙糖，故不宜大量飲用，以免攝取過量的熱量和糖分。



建議：以清水、無糖的茶類代替，也可自製檸檬梳打水(將檸檬切片，放進梳打水中)；自製涼茶的話，則需注意用糖量。

所以，只要在選材上多花一點心思，燒烤時也可講究飲食均衡。讓我們享受燒烤的樂趣！

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>