

## 精明吃自助餐

每逢年尾,香港的節日氣氛特別濃厚,很多公司都喜歡安排自助餐作聖誕聯歡會和 周年晚宴,讓各人能按自己的喜好選擇食物。上班一族在吃自助餐時該怎麼做,才 能吃得開心又健康呢?

# ☑ 飲食均衡如常

刻意「留肚」到自助餐時才大吃,可能會因為飢餓而不自覺地進食過量,令熱量吸收過多而導致體重增加,結果弄巧反拙。此外,節食後暴食或會引致腸胃不適。所以,吃自助餐當天應飲食均衡如常,減少進食高油鹽糖的食物。

### ☑ 低油鹽糖精明選

穀物類宜選餐包、粟米、壽司、 冷麵、湯粉麵等低油鹽糖食品, 但要避免牛角包、蒜蓉包、炒粉 麵、炒飯等高油鹽糖食物。肉類 方面,宜選以少油方法烹煮的食 物(如蒸、焗、烤等),避免高 脂肪的煎炸食物。相比紅肉,白 肉一般脂肪含量較低,例如雞肉 和龍蝦、帶子、灼蝦等海鮮。甜 品多屬高脂高糖,只宜淺嚐。

### ☑ 先巡視,後行動

自助餐的食物種類繁多,建議進食前先 花數分鐘逛一逛,看看較想吃哪些食物,在心中計劃一下才動手,以免吃得 過量。

#### ☑ 蔬果有助控制食量

健康飲食應以穀物類為主,其次是蔬菜水果,並配合適量的肉或其代替品。然而,肉多菜少往往是自助餐常見的情況。蔬果含豐富纖維,可增加飽肚感,不妨先享用蔬菜沙律作頭盤或雜菜湯,並以新鮮水果代替高脂高糖的甜品。吃蔬菜沙律時可加入適量醋汁,避免大量使用高脂肪的沙律醬。

## ☑ 貴精不貴多

進食後約 20 分鐘腦部才接收飽肚訊息,因此放慢速度享受美食有助控制食量。不要抱著「怕蝕底」心態吃得過飽, 貴精不貴多才是吃自助餐之道。

① 生吃或冷凍的食物如刺身、生蠔、壽司、沙律等風險較高,因此長者、小童、孕婦及免疫力較弱人士應盡量避免進食。

#### 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