

三大【逆轉抗疫肥】貼士



新型肺炎肆虐期間，大部份香港人的生活都變成不一樣。研究發現，即使飲食習慣在疫情期間有所改善，卻因為經常對著手機、屏幕，活動量大大減少，結果，有三分一人的體重反而有增無減。同樣地，過去一年多，不少香港人的體重都有一直上升的趨勢，亦即所謂「抗疫肥」。可幸的是，透過以下由營養師建議的良好生活習慣及健康飲食模式，「抗疫肥」是可以逆轉的。

智選外賣食物

自疫情以來，很多人要在家工作，亦有人要忙於照顧停課的孩子，所以，「外賣」已成為最方便快捷的選擇。然而，外賣食物大都高脂肪高熱量，多吃容易致肥。雖然不少人都不知道要避免醬汁、宜選湯粉麵和沙律等來減低熱量攝取，但原來懂得選擇肉類的部位

也同樣重要。牛肉脂肪含量最高的是牛腩、牛肋骨和肉眼，約有 22-26%脂肪；相對較好的選擇為牛腿、牛肩、牛柳、及西冷，只有約 4-9%脂肪。豬肉方面，最瘦的部位是赤肉、梅頭和豬扒，約有 5-12%脂肪。至於豬肉最肥的部位，有人會認為是含超過 50%脂肪的豬腩肉，但其實最肥的部位是豬頸肉，有近 70%脂肪！因此，選擇豬肉菜式時，應該盡量避免選擇這兩個部位。雞肉方面，最低卡的無疑是雞胸肉，只含約少於 4%脂肪。如果想選擇鐵質較高的部位，去皮雞腿是另一個好選擇，因雞腿肉不但質較嫩滑，而且脂肪含量卻只有少於 6%。不過，雞皮含大量不健康的飽和脂肪，所以進食雞肉前應先將雞皮去掉。由於雞翼的皮比較難去除，它的脂肪含量是雞胸的 5 倍，因此還是少食為妙。

要有均衡的營養，外賣時不忘多選蔬菜。不過，外賣蔬菜也可能存有致肥陷阱。因為蔬菜雖然含有豐富纖維素且低熱量，可是，外賣蔬菜也可能用上很多油和調味料來烹煮，結果，大大增加了蔬菜的熱量、油份和鹽份。例如：每 100 克茄子只含有約 26 卡路里，較相同分量的魚香茄子高 6 倍（約 150 卡路里），相當於 2-3 茶匙油。同時，單單一味魚香茄子的鹽分就可能已經超出成人每日鈉攝取量上限。至於較健康的蔬菜選擇有炆菜（走油、走蠔油）或沙律跟醋（走沙律醬），其次是上湯蔬菜。

健康煮食貼士

由於疫情持續反覆，部分香港人已習慣在家煮食。不過，在家煮食並不一定是較健康及低熱量，是要視乎煮食的方法、所用的油和調味料。要減少用油量，蒸、灼、焗、烤、微波或易潔鑊快炒是較理想的煮食方法。用噴油壺亦是減少用油量的另一個好辦法。建議選擇橄欖油、葡萄籽油、葵花籽油、亞麻籽油、豆油和米糠油等較健康的食油。雖然這些油主要含有較健康的不飽和脂肪酸，但是它們的熱量和較不健康的牛油和豬油等也是相同的。攝取過量還是容易引致體重上升。所以，控制用油量相當重要，想要減肥的人士最理想的用油量是每人每餐不多於兩茶匙油。

高鈉或過量攝取鹽份不但會增加患高血壓的機會，還會引致身體積聚多餘的水分，從而影響體重。鹽、豉油、蠔油、豆豉、魚露和其他即食醬料普遍含有高鹽份。根據世界衛生組織建議，成年人每人每日鹽分攝取上限是 2000 毫克，也即是少於 1 茶匙鹽。天然的香草和調味料，例如蒜頭、薑、胡椒粉、迷迭香、羅勒、香芹、薑黃、八角、辣椒和香茅不但可提升食物的味道，也可以減少高鹽分的調味料的用量。檸檬汁、青檸汁和醋也是自製沙律醬料和醬汁的最佳選擇之一。

健康食物選擇

果仁、種子和牛油果是含有豐富纖維素、維他命 E 和抗氧化物的健康食物，但原來它們同時也是高脂肪和高熱量的。例如牛油果有七成的熱量是來自脂肪，1 個中型牛油果的熱量和 1 碗白飯相約，同時含有 4 至 5 茶匙油。果仁例如杏仁、核桃、榛子、腰果和開心含有豐富的鎂質，也是植物性蛋白質的好來源。可是，1 份約 4-6 的粒果仁已經有 4 至 5 克脂肪，相等於 1 茶匙油。因此，建議每日 1-2 份果仁，能吸收到當中的豐富營養之餘又可避免攝取過量脂肪，最好選擇無鹽或原味果仁。

對控制體重的人來說，戰勝飢餓是一個很大的挑戰。不妨選擇含有豐富纖維素而低熱量的食物，它們有助減肥過程中增加飽肚感和滿足感。菜心、羽衣甘藍、青瓜、西芹、椰菜、菇類和辣椒等蔬菜都是高纖維而低熱量的好選擇。配搭不同顏色的蔬菜，既可以提供不同種類的營養素，亦可令菜式更美味及多元化。全穀類食物如麥皮、蕎麥、大麥、藜麥、苔麩，和澱粉質豐富的蔬菜如薯仔、蕃薯同樣是高纖之選，相對於白飯、白粥、白麵包和其他精製碳水化合物能提供較高的飽肚感。蛋白質能夠延長胃部排空的時間，因此能夠增加飽肚感。瘦肉、雞蛋、豆腐和其他海鮮類都含有豐富的優質蛋白質，亦有助避免肌肉於減肥期間流失。

健康和均衡的飲食無疑是保持長遠理想體重的重要因素。不過，活躍的生活模式對於保持健美和強健的體態同樣重要。切莫以疫情作為不做運動的藉口，因為健康舞、高強度間歇式訓練、踏凳仔、瑜珈等都是能夠在家中進行，而且也不需要特別儀器的減肥運動呢！

撰文：米施洛營養護康中心註冊營養師陳穎心，澳洲註冊營養師及澳洲營養師協會會員