

暖



冬天氣溫較低，體質較差人士容易「手腳冰冷」，除了添衣外，還會進食一些暖身食物，香港人喜歡飲薑茶、吃羊腩煲、蛇羹、糯米飯及煲仔飯暖身，到底這些食物是否有保暖功效？營養價值如何？今期由營養師為大家逐一解構。

撰文：黃敏寧 設計：林彥博



鐵質食品能保暖



▲ 羊肉及牛肉含豐富鐵質，能促進血液循環，有助保暖。

很多人冬天喜歡進食不同食物保暖，但哪種食物才有暖身功效？養和醫院營養師柳慧欣說，冬天成年人進食的份量比其他季節多百分之十至二十，以一名體重五十至六十公斤女性、每日需要攝取一千五百卡路里為例，冬天就需要進食多一百五十至三百卡路里。

人體血液循環良好，身體自然暖和，鐵質有造血功能，可促進身體血液循環有助保暖，含豐富鐵質的肉類包括羊肉及牛肉，其鐵質含量比雞及豬肉高一半。而人進食含豐富維他命B雜的肉類，在消化過程會產生熱能，使身體發熱，令身體感覺溫暖。

羊肉營養豐富

含豐富營養及鐵質有助血液循環，進食羊肉的確能達到保暖功效。柳慧欣說，羊肉含有多重天然營養素包括：

- 1 蛋白質**：細胞重要元素，能幫助生長及修復傷口，維持免疫系統及肌肉，它更是酵素及荷爾蒙的必要元素。
- 2 鐵質**：羊肉所含的動物性鐵質，較植物性鐵質較易被人體吸收。
- 3 鋅**：不同酵素的組成部分，有助傷口復元，來自動物的鋅較易被人體吸收。
- 4 硒**：抗氧化元素，能維持免疫系統。
- 5 維他命B2**：幫助製造酵素運作。
- 6 維他命B3**：增加新陳代謝及製造酵素、調節膽固醇。
- 7 維他命B12**：只存在於動物性食物，協助製造紅血球，充足的B12可防止貧血、神經系統問題及積存過多同型半光氨酸（Homocysteine，新壞膽固醇）。

醒目健食羊腩煲

雖然進食羊肉能保暖，但柳慧欣提醒大家，若選擇進食羊腩煲，因羊腩部位置脂肪達四分一寸厚，熱量較高，每一百克達三百一十卡路里，建議每餐只進食四兩以下的份量，同時應注意以下有營法則：

1 任何部分的羊肉，都應先切除脂肪，減低脂肪含量。

2 羊腩煲經長時間烹煮，不會有未熟透問題，但如果是涮羊肉，應灼至全熟，才能食用。

3 羊肉屬於紅肉，進食過量會增加心血管疾病風險，每天進食的肉類中，不應多於一半是紅肉，每天進食四至五兩肉為適當份量。

4 羊腩煲內的湯底含大量油分及鹽分，不應用以炆菜，以及避免與其他調味料如腐乳一同進食，以免攝取過量的脂肪或鈉質，增加肥胖、患上心血管病風險。

5 配料枝竹由於經過油炸，在羊腩煲內亦吸收不少油分，應避免進食。其他配料如馬蹄、冬菇及筍則是有益高纖之選。

6 一星期不應進食多於一次羊腩煲。



蛇羹熱量高應淺嘗

俗語說「秋冬起三蛇肥」，蛇羹是傳統保暖食物，但原來蛇肉的特別保暖功能因蛇肉本身含八種人體必須氨基酸，以及豐富營養素包括鐵、鋅、硒等礦物質，以及維他命B雜等微量元素，保暖之外原來蛇肉的脂肪含量不高，亦有助增強抵抗力。

由於蛇羹是加入生粉烹調，增加澱粉質有助保暖。而蛇羹配料豐富，例如金華火腿及薄脆等，為免攝取過高熱量，建議每周只限進食一碗。蛇羹熱量較高，飲用蛇湯則較健康。此外，蛇肉含有一定的細菌及寄生蟲，應徹底煮熟方可進食。

高脂高納糯米飯

一碗熱騰騰的生炒糯米飯，未食已覺溫暖，柳慧欣說，一碗生炒糯米飯含兩湯匙油，而澱粉質及升糖指數較白飯高，再加臘味等配料，這一餐就熱量爆表！

「臘味是高脂肪、高鈉質食物，一條四十克臘腸，熱量達二百三十三千卡，脂肪含量為十九點三克，相等於四茶匙油（佔每日建議上限的百分之三十五），鈉質五百六十八毫克（佔每日建議上限的百分之二十八）。世界衛生組織早前研究指，臘腸製造過程中加入亞硝酸鹽防腐，亞硝酸鹽與食物蛋白質相遇會形成致癌物質，增加患癌風險，建議少食。」柳慧欣說。

營養師為我們提供烹調小貼士：在家烹調可選用特瘦臘腸，把原先的分量減半，加入瘦肉粒、蝦乾、瑤柱和冬菇等低脂食材來增添香味及口感。



驅寒保 吃甚麼

煲仔飯甜豉油高鈉高熱量

港式煲仔飯近年大行其道，哪一款煲仔飯最不健康？柳慧欣說，一個煲仔飯約含七百至一千三百卡路里，糖尿病人士一定要控制進食份量。臘味、排骨及鳳爪煲仔飯含高熱量，其中臘味煲仔飯和鳳爪排骨煲仔飯，熱量高達一千二百至一千三百千卡，是一個成年人大半日的熱量所需。

此外，煲仔飯必備的甜豉油含高鈉質，每五十毫升（約3湯匙）甜豉油含一千九百毫克鈉，接近成年人一天所需鈉質（二千毫克），吸收過多鈉質可導致高血壓。而煲仔飯的飯焦，是烹調煲仔飯落米前，在煲底塗上一層油而成，進食飯焦會令身體攝取過多油分。

有營小貼士：選擇無皮、無脂肪及無骨配料，如海鮮及瘦肉片製成的煲仔飯。亦可選擇白鱈煲（六百九十千卡）和田雞煲（七百一十千卡），它們含有豐富蛋白質，營養價值高，但要留意白鱈脂肪含量很高。食用時最理想是不加甜豉油及與朋友分享，可減少鈉質及熱量吸收，並另配青菜送飯，補充纖維。



◀ 煲仔飯配料宜選用較低脂肪的海鮮類。



薑茶促進循環

近年流行喝薑茶驅寒保暖，到底是否有效？柳慧欣說，薑茶的確能增強身體免疫力及加快血液循環，達到去寒保暖功效，因為薑醇類能對抗體內自由基，抑制身體發炎，同時亦有助減少心血管疾病。

她教導自行調配健康薑紅茶，製法簡單，先把薑洗淨切片，然後與紅茶包一同以熱水浸泡便成。紅茶中含有茶紅素與茶黃素，能有助身體抗炎，增加新陳代謝，薑與紅茶搭配，增強保健功效。柳慧欣提醒，紅茶能吸取鐵質，故進食含鐵質肉類如牛肉及羊肉時，勿飲紅茶阻礙鐵質吸收。

養和醫院營養師柳慧欣