

宜選果仁、低脂爆谷

花生饅啤酒，球迷最愛。陳勁芝說，花生屬果仁類，在小吃類別中屬健康之選，因含豐富纖維及不飽和脂肪酸，進食後有飽肚感亦能保護心臟，但大家謹記選購時以原味最實際，因為其他口味如蜜糖焗、鹽焗甚或油炸，增添熱量外，高鈉及高飽和脂肪（油炸類多用飽和脂肪）會影響血壓及增加血液中壞膽固醇。另外還有殼果仁亦較佳，除因需要時間剝殼而進食較慢外，亦含較少調味料。

如喜歡「大堆頭」的，低脂爆谷是好選擇，市面上有一些微波爐加熱低脂爆谷，每杯已爆的爆谷只含20卡路里及0.4克脂肪。另外亦可預備車厘茄、小甘筍或切片生果。



▲ 每杯已爆低脂爆谷只含20卡路里、0.4克脂肪



▲ 每安士杏仁約23粒，熱量為164卡路里



▲ 每安士花生約28粒，熱量為166卡路里



▲ 每安士開心果約49粒，熱量為158卡路里



▲ 海蜆蟹蹄屬蛋白質食物，可與平日肉類換算。

正餐少肉 滷味可取

對於奄尖一輩，或嫌棄包裝零食千篇一律，會購買定滷味，如鴨舌、鵝片、腎片等。陳勁芝說，這類肉食類零食，因為當中主要成分是蛋白質，可與其他肉類換算。不過她提醒，將這類肉類當零食要有技巧：「首先，如準備以滷味饅足球，正餐便應減少肉類份量，例如將晚餐的三兩肉配額省下，留待看球賽時才吃。」

她更建議，如能以滷水蛋做小食更可取，因為一隻已有超強飽肚感，會令你減少繼續進食的欲望。

魷魚絲、鰻魚絲、元貝乾亦是可選零食，因為主要是蛋白質，熱量亦不太高，而且咀嚼需時，所以不會在短時間內大量進食。但亦需留意其鈉質含量。

運動消耗多餘熱量

最後一點，亦是健康生活法則，就是運動。陳勁芝說，球賽在本港時間晚上及半夜舉行，當我們一邊睇波一邊吃零食後，下一步就是上牀睡覺，多攝取的熱量無從消耗，所以大家翌日應透過運動燃燒卡路里。

如未能抽半小時做帶氧運動（75公斤人士可消耗約200-300卡路里），如跑步、踩單車或游泳，陳勁芝建議可以上下班時提早兩三個站下車，及行樓梯代替乘升降機，都有助消脂。



▲ 每日游泳半小時，可消耗300卡路里。

睇波 零食 味亂揀



776卡路里 53.6克脂肪



475卡路里 21克脂肪



140卡路里



520卡路里 34克脂肪

世界盃賽事快進入八強，戰況愈見激烈，這兩周大家大口灌了啤酒、汽水，花生、薯片吃到滿足，但小心世界盃賽事完結後自己肚皮亦多了個「世界波」。不想多了一個大肚腩，就要聽營養師建議。

美國註冊營養師 陳勁芝

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦

啤酒、汽水勿任飲

要大家睇波完全不吃零食，實在比較難，所以陳勁芝不會勸大家全程齋睇一滴啤酒都不沾唇，影響大家的睇波興致及心情。大家可以做的，是從解放入口的零食營養成分開始，精選一些較健康的零食，繼而調整日常飲食，以免在此世界盃月攝取太多不必要的熱量。

第一點要注意的，是男士最愛的啤酒。陳勁芝說，一般男士每周可以飲十四份酒精飲品，一杯360毫升啤酒當一份，即男士一周內可以飲十四杯，女士每周可飲七份。「一般酒含70-140卡路里，故大家如為了晚上睇波有啤酒飲，可靈活調動，例如將晚飯的啤酒限額用於睇波時間。女士如愛喝雞尾酒要更小心，因加了糖漿及果汁，每杯含100-300卡路里。」

汽水或其他飲品，陳勁芝建議盡量選擇低糖配方，以減低熱量吸收。

薯片精明揀

睇波最受歡迎的零食，必定是薯片、薯條、蝦片、芝士圈一類，大部分都是高脂高鈉，大家不會不知，一包大包裝就含30克脂肪，即等如飲了6茶匙油，這些脂肪多是飽和脂肪及反式脂肪，直接增加中央肥胖風險，即「搵」大肚腩！

其實這類入口鬆脆零食有不少低脂選擇，如焗薯片，脂肪含量比一般低三分二，另外一些焗番薯片、粟米片，亦比炸薯片優勝！選擇時亦應以低鈉為主。

陳勁芝亦建議，零食應有限額，如準備兩三人分享一包薯片，吃完不應再開另一包。未吃完的可收起，不要次次清。



較低卡 低脂

120卡路里 2克脂肪

100卡路里 2.5克脂肪

95卡路里 1.5克脂肪

較高卡 高脂

146.8卡路里 8克脂肪

150卡路里 8.8克脂肪

166卡路里 11.8克脂肪

156卡路里 10.3克脂肪

註：以每安士計，即約30克，等於14-16塊。