

吃得健康，加上生活健康，人自然精神飽滿、體力充沛，抗病能力強！所以今期營養師周明欣就教大家一個簡單的健康飲食法，代替昔日的食物金字塔。

「由1992年開始提倡的食物金字塔概念，提醒大家均衡飲食的重要性，但到底如何分配，沒有幾多人了解。其實健康飲食習慣應從簡單做起，大家不如依照美國農業部(USDA)和美國衛生和公眾服務部提倡的健康碟(Choose My Plate)營養概念，為自己的碟子放上營養豐富又均衡的食物！」

「這碟子的概念簡單，左半碟是生果及蔬菜，蔬菜的份量要比生果多；右半碟是穀物類及蛋白質，穀物的份量要比蛋白質多。另外要加一杯奶類飲品，以補充鈣質。」周明欣說。



這健康碟的背後，包含以下觀念：

- 1. 食物多元化，享受多
- 2. 記得揀細碟
- 3. 半碟蔬果不能少
- 4. 一半全穀更有營
- 5. 低/脫脂奶夠精明
- 6. 低鹽飲食控血壓
- 7. 飲水好過飲「糖」水

食物金字塔

食物金字塔由四層組成：

- **第一層**是穀類食物，如米飯、麵條、饅頭、麵包等，我們每天吃得最多；
 - **第二層**是蔬菜和水果，每天要吃得多一些；
 - **第三層**是肉、家禽、海鮮、豆腐及奶品類等，每天應吃得適量；
 - **第四層**是食油、鹽和食糖，我們每天吃得最少。
- 我們應該按照食物金字塔的比例來選擇食物，保證品種多樣化，達到均衡膳食。

不經不覺踏進二〇一二年，新的一年應有一番新景象、自我新形象，過去如有任何不健康的生活習慣，好應該清算一下，一洗頹風兼一改變習慣！今期營養師就幫大家建立健康飲食法，教你如何砌出健康新一碟！

撰文：陳旭英 攝影：張文晉 設計：陳孝傑

健康新碟



2. 減脂、減糖、減鹽

很多人慣吃濃味食物，當中含大量糖及鹽，加上飽和脂肪，大大超出我們身體所需，「過多鹽分會令血壓上升，過多糖分及脂肪會致肥，提高患糖尿病、心血管病危機，所以必須保持三低——低鹽、低脂、低糖！」

如何辦到？記住以下八點，絕不困難：

- 一罐汽水約含30克糖，兩罐就60克即12茶匙糖，所以你每將一罐汽水轉為清水，就可減少吸收6茶匙糖。
- 水果作甜品，盡量少吃含大量糖的甜品。
- 喜歡飲果汁的，請以100%純鮮榨果汁代替果汁味飲品（一杯純果汁可當一份生果）
- 包裝食物記得揀低鹽。（每100克固體含少於120毫克）
- 以香草、蒜頭及天然香料代替鹽。
- 含飽和脂肪食物包括蛋糕、曲奇、雪糕、香腸、扣肉、排骨、肥牛等，應偶然進食，避免經常進食！
- 平日蛋白質應以魚、瘦肉、去皮禽鳥肉、豆腐為主，奶類製品如牛奶、芝士、乳酪等宜選脫脂/低脂。
- 煮食時以含高單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪作食用油，如橄欖油、芥花籽油、花生油。



1. 砌出健康碟

怎樣才叫均衡？各種食物比例是幾多？依照健康碟就可以砌出最健康及合乎比例的配搭：

- 以紅色、橙色、深綠色瓜菜例如番茄、綠、紅、橙雜色椒、芥蘭等放滿四分之一碟以上；另外配以生果或乾果作小食，便能達到每日一半食物來自蔬果。
- 每日二至三杯牛奶補充鈣質，應選脫脂或低脂，或以其他添加鈣質飲品或食物代替，如低脂乳酪、芝士等。

- 碳水化合物食物最好有一半是全穀類，包括全麥麵包、全麥意粉、全麥餅乾、全穀類早餐麥片、糙米、紅米等。購買包裝食物時謹記留意纖維含量，每100克固體含6克才算高纖。
- 每周兩次含豐富奧米加三油海鮮，如三文魚、吞拿魚、鯖魚、蠔等作蛋白質食物。
- 多吃豆類，以攝取更多纖維、鐵、鎂及鋅。因豆類亦含豐富蛋白質，素食者可用豆類作蛋白質食物（除青豆、綠豆、棉豆外）；非素食者可作蔬菜或蛋白質食物。
- 所有肉類宜選瘦肉，避免雞翼、排骨等高脂肉類。



英國註冊營養師
周明欣



3. 只吃需要的

人之所以肥胖，是因為貪口腹之慾，吃多過自己所需要的，還專挑高脂高糖來吃，熱量太高吃不消，結果就反映在體重上，愈來愈重，愈來愈肥胖！

周明欣說，只需記住減慢咀嚼，吃到七成飽便停下，永遠選小份量餐，每餐餸菜以多菜少肉為主，多在家煮食，選用小碟小碗，自然不會多吃。



4. 從今天起動起來

「好食懶做」是致肥元兇，所以都市人絕不應以工作忙碌而不願運動。周明欣鼓勵大家最少每周做抽兩天做運動，每次最少三十分鐘，無論是緩步跑、踩單車、游泳、打羽毛球或乒乓球，就算是社交舞，都是很好的帶氧運動，燃燒卡路里外亦可以增強肌肉力量及肢體靈活性，當然還有平穩血糖、血壓、加強心肺功能等功效，所以如果你沒有運動習慣，請從今天起動，開始2012的運動大計！」周明欣說。



5. 學懂閱讀營養標籤

食物營養標籤法自去年七月一日生效後，我們對於包裝食物的營養不再瞭查，幾多脂肪幾多糖分一目了然。圖

以下是一些與慢性疾病有關的營養素含量聲稱的條件供大家參考。

	低總脂肪	低飽和脂肪	低鹽	低糖	高纖
每100克固體	≤3克	(+反式脂肪後) ≤1.5克	≤120毫克	≤5克	≥6克
每100毫升液體	≤1.5克	(+反式脂肪後) ≤0.75克	≤120毫克	≤5克	≥3克

