

新年送禮

健康

選

4. 健餅有禮

禮餅大大盒當然夠得體，但大家選購時謹記低糖、低脂、低鈉等原則，精選一些高纖餅乾或低鹽餅乾，味道愈簡單，所含的不健康成分便愈少。

如果選擇送餅乾，大家要細讀營養標籤及成分表，因為大部分禮盒裝餅乾都用上起酥油、棕櫚油、氫化植物油等增加鬆化口感的飽和脂肪或反式脂肪。所以陳勁芝建議，選擇時除了小心飽和脂肪，以每食用份量少於一克飽和脂肪及零反式脂肪外，亦應選擇獨立小包，以免收禮人一次過進食太多。



5. 「紅」運當頭

由葡萄釀成的紅酒含抗氧化元素，如白藜蘆醇 (resveratrol)，能保護心血管，所以送紅酒可助促進心臟健康。陳勁芝指出，雖然白酒也是由葡萄釀成，但以紅酒所含的抗氧化成分較高。



6. 大桔大梨

新鮮水果人人都要吃，甜甜的又好意頭，其高維他命C及抗氧化物質又對健康有益，故送水果可說是最佳選擇。水果品種眾多，應送哪一類為佳？陳勁芝說，莓類如藍莓、紅莓、士多啤梨等，含最多抗氧化物質。亦可選擇可以存放較長日子的橙、柚子等。

鮮果汁是第二選擇，但收禮者要小心糖分，避免一次過飲用太多。



7. 茶茶多FUN

無論綠茶或紅茶，都含茶多酚，當中以綠茶的茶多酚含量較高，達30%，這些抗氧化物質不但能保護細胞免受游離機傷害，近年研究更發現有助減肥，且對減腰間脂肪尤為有效，故送茶葉對愛苗條之士或需要減脂人士尤為適合。陳勁芝提醒，有部分人士喝茶後會失眠，可選擇不含咖啡因茶類如花茶。



8. 油水充足

家家戶戶必定會用食用油，是非常實用的新年禮物。選購時應以含較高不飽和脂肪酸食油為首選，例如橄欖油、芥花籽油、茶花籽油等，都有助降低體內壞膽固醇。另外如飲食較西化的，可送核桃油、亞麻籽油、初榨橄欖油、牛油果油等，作為拌沙律首選。



1. 果仁歡笑

大部分果仁都對心臟有益，其高含量單元不飽和脂肪酸，有助保護心血管，當中以杏仁及核桃效果最被醫學肯定。而核桃更含豐富「α-亞麻酸」，能在人體轉化成另外兩種奧米加三脂肪酸DHA及EPA，對腦部及心臟健康有益。

果仁又含豐富纖維，有飽肚感之餘又有助腸道蠕動。雖然果仁卡路里不低，但研究發現進食果仁人士會自動減低其後正餐進食量，故以果仁作正餐之間小食不容易致肥。

陳勁芝教路，選購果仁作禮物時記緊以低鹽、原味、天然為大前提，避免油炸或蜜糖焗。



2. 甜甜蜜蜜

朱古力是熱門新年禮物，但大家多選雜錦朱古力禮盒，又有軟心又有牛奶，陳勁芝建議，以純度高的黑朱古力為最佳選擇。

「黑朱古力的抗氧化物質黃酮素含量較高，糖分亦相對較少。黃酮素有助血管保持彈性，故亦有助維持血壓穩定。愈高濃度的朱古力，即可成分愈高，所含的黃酮素亦較多。而牛奶及忌廉會阻礙身體吸收黃酮素，故牛奶朱古力對健康的幫助亦較少。」陳勁芝說。

她建議選70%以上可可成分朱古力，85%也是上選，但去到99%則可能太苦澀。最好選片裝禮盒，每日吃一至兩小片不易致肥。如收禮者是糖尿病患者，可選無糖朱古力。另外選購時亦要避免含氫化植物油或棕櫚油成分的朱古力，這都是飽和脂肪或反式脂肪，多吃會增加血液中壞膽固醇。



3. 麵麵俱圓

送乾麵餅的好處是它不能被當零食，收禮人必定感肚餓才會煮麵吃。乾麵餅以不經油炸為前提，所以即食麵及伊麵就不在這類別。市面上有不少乾麵禮盒裝，大家選購時謹記揀低鹽，以每食用份量低於240毫克鈉質為佳，低於140毫克則為低鈉質。



美國註冊營養師陳勁芝