



定時進食 避免消夜

當然經常吃消夜不是一個好習慣，在健康生活下，我們可以透過調節生活作息時間，避免睡前太餓要吃消夜。

余思行說，我們應盡量保持少吃多餐的飲食習慣，早、午、晚三餐要定時，如正餐之間相隔太長時間，應考慮加一份小吃，如果仁或鹹餅乾，晚餐如早吃又夜睡，不妨在晚餐後二至三小時吃一份生果，一來可補充纖維，二來亦可延長飽滿感。」

研究亦證明，定時進餐的人較少需要吃消夜，而每隔三至四小時吃一小餐，可以保持血糖平穩，血糖平穩，便不會有進食的衝動或慾望。另外進食一些飽肚食物，如高纖、低脂蛋白質類，可以令人滿足。

▲定時進食，令人有飽滿感，便不會因太肚餓而吃消夜。

夜吃晚餐會肥？

很多人因為工作關係，例如輪更，致晚餐推遲至十二時後才吃，這些人容易肥胖嗎？

余思行說，輪更工作的人，生理作息時間若能保持每隔三至四小時進食一小餐，每日進食量不多於實際需要，是不會肥胖的。

「有些人認為熬夜人士晨昏顛倒，很多時吃晚餐後未幾便上牀，新陳代謝減慢，吃下的食物熱量無法被消耗，所以會肥。其實只要他吃的是他需要的，總熱量不超過他的需要，他是不會肥胖的！」余解釋。

不過，她仍然提醒進食後不應立即上牀睡覺，避免頂住腸胃，令睡覺時不舒服及增加胃酸倒流機會。較遲吃晚餐人士，最好預留二至三小時休息，然後才睡覺。

進食後二至三小時才睡覺，避免胃酸倒流。



英國註冊營養師
余思行

消夜

唔怕肥



進食定時，避免消夜，是健康飲食法則。不過有時工作至夜深，又真的飢腸轆轆，餓着肚子真的難以入睡，迫不得已要找點吃吧？吃了消夜，又怕肥，怎算好？

今期營養師為大家介紹一些又夠飽肚，熱量又低的消夜小吃！至適合經常捱夜的你！ 撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

總熱量不超額

吃消夜會肥？吃消夜是健康飲食大忌？

營養師余思行說，「健康」的消夜小吃，並不會破壞你的減肥大計，亦不會為你標準的身形增添贅肉，只要你能謹守低脂、低卡為大原則，而不是開大包薯片、大包餅乾、滷杯麵，甚至走去煮個餐蛋麵，吃消夜應該不會令人肥胖。

「吃消夜令人肥胖之說，是因為你進食多於你一天的需要，例如一個需要二千卡路里的男人，白天三餐已吃下二千卡路里食物，睡前再吃消夜，自然為身體額外增添卡路里！所以，如果你當天吃得比平日少，因而在睡前飢腸轆轆，吃一點消夜是不用擔心肥胖的！」余思行說。

▼杯麵或高脂零食，並不適合作睡前小吃。



100-200卡路里

怎樣才算是健康消夜呢？余思行說，消夜份量宜少不宜多，因為吃後腸胃需要時間消化，如即時上牀睡覺會引致消化不良，同時會增加胃酸倒流危機，故消夜份量應為一小碗、一小杯的份量，熱量應在一百至二百卡路里之間。

「食物選擇應以高纖碳水化合物為主，如麥包、全麥餅乾、麥皮等，因為吃後較易有飽感，同時要遵守三低的健康原則，包括低糖、低脂、低鹽。低糖是為免引起血糖波幅、低脂是避免胃酸倒流，低鹽當然是避免影響血壓。」

▲謹記細閱標籤揀選低熱量的健康小吃。



健康消夜精選

	份量	熱量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	糖分 (克)	脂肪 (克)
a	麥包花生醬多士	1份	170	15.9	8.1	2.9
b	麥包低脂芝士三文治	半份	114	13.5	9.3	1.6
c	Pauls脫脂原味乳酪	1小杯	114	16	11.4	16
d	克力架梳打餅	3片	83	13.5	1.5	0
e	杏仁	1安士	167	5.3	6.2	14.8
f	烱水餃	4隻	180	18	7.6	6.9
g	即食杯裝粉絲	1杯	96	19.1	3.1	0.6
h	蘋果	1個	77	20.6	0.39	15.5
i	橙	1個	62	15.4	1.23	12.3
j	香蕉	1隻	105	27	1.29	14.4
k	藍莓	半杯	42	10.7	0.6	7.4
l	桂格即沖牛奶燕麥片	1包	155	29.4	4.3	12.3
m	大排檔豆漿燕麥	1包	148	20.4	6.5	2.1
n	Alpen Light燕麥棒條	1條	59	16.6	1.2	5.2
o	SoyJoy大豆果滋棒	1條	111	12	3.7	7.9
p	馬玉山紫山藥黑米仁	1杯	109	24.6	1.2	3.8
q	熱脫脂牛奶	1杯	83	12.2	8.3	12.2
r	低糖高鈣豆奶	1杯	105	13	4.5	12.5



低脂

每100克不多於3克脂肪

低糖

每100克少於5克糖份

低鹽

每100克少於230毫克鈉質

高纖

每100克最少有3克纖維素