

2

蔬果要夠多

蔬菜及生果豐富維他命及抗氧化元素，同時含纖維，故亦有飽肚效果。

無論西方或東方的健康飲食標準，都倡議要多吃蔬菜，我們的衛生署就建議每日最少要有三份蔬菜和兩份生果，以達至營養均衡。



而蔬菜的纖維量不一，有高低，纖維量愈高，自然易飽肚。高纖維蔬菜如芥蘭、西蘭花、韭菜、茄子等，大家不妨多吃。

生果方面，由於近年有研究發現生果中的果糖有令人愈吃愈肚餓的效果，故不宜過量進食。余思行建議大家選擇時，應盡量選纖維量較高的種類，如橙、番石榴、香蕉、蘋果等，以抵銷果糖的影響。而果汁的大部分纖維被棄掉，故應全個進食生果，才能盡得好處。

3

瘦肉貴精不貴多

肉類中的蛋白質，令人有較快飽滿的感覺，所以我們毋須吃大份肉都夠飽。不過肉類同時含脂肪，例如排骨、雞翼、香腸等便有大量飽和脂肪。既然蛋白質本身已夠飽肚，所以余思行建議大家多選擇瘦肉類，自能達到健康及飽肚兩大原則。

植物亦有蛋白質，如豆類、豆腐、果仁等，同樣有較快的飽肚效果，故大家不妨以此補充每日蛋白質。另外魚類及海鮮類的蛋白質亦屬瘦蛋白，是飽肚之選。



4

靚脂肪 伴左右

脂肪由於能增加食物的味道及豐腴口感，在體內消化時間較長，故亦較易有飽滿感。

不過脂肪有好與壞，壞脂肪如飽和脂肪及反式脂肪，進食後會提升血液內的壞膽固醇，故應盡量少吃，反式脂肪的禍害較大，更應減至最少。

靚脂肪如單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪及奧米加三脂肪酸，則能降壞膽固醇及提升好膽固醇。

我們日常食物中充斥不少含壞脂肪的食物，例如以牛油製造的蛋糕、酥皮批撻，這些當然要少吃，而煮食油盡量選含豐富不飽和脂肪酸的橄欖油、芥花籽油、花生油等，沙律油方面亦應用橄欖油、牛油果醬；搽麵包則以軟身植物牛油代替牛油或硬身植物牛油。



飽肚



新年伊始，萬象更新。大家在大啖賀年美食之時，別忘了要為來年的健康體魄打好根基！

要打好根基，首先要慧眼識健康食物，謝絕垃圾食物，並快速填飽肚子，當你感滿足，便不會因飢腸轆轆而亂吃。

以下八大好計，助你輕易飽肚、龍精虎猛！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

計

英國註冊營養師
余思行

1

纖維夠飽肚

營養師余思行說，進食除了令身體攝取足夠熱量供活動外，亦是一種享受，是一種滿足自己的行為，吃得飽肚自然會感滿足！但很多人卻不知飽，一味吃吃吃，結果攝進過多熱量！其實只要吃得其法，懂得選擇一些飽肚又健康的食物，身體發出滿足/飽肚的訊息，令我們自然暫停進食。

哪些是飽肚又夠營養的食物？第一種是高纖維食物。余思行說，纖維能令我們快速有飽滿感，因為高纖維食物需要時間咀嚼，質感亦較結實，故入口容易有滿足感；大家不妨比較一下吃一件白麵包多士及一件高纖麥包多士，就會發覺後者吃後飽滿得多！

而纖維可以幫助腸道蠕動，有助消化；它又不被吸收，最後會被排走，故纖維不會為我們增添熱量。這樣能幹的腸道清道夫，大家為何不多選它？

余思行建議，將全麥麵包、全麥意粉、糙米、紅米、燕麥等，代替白麵包、白飯、河粉等作為主食，一定飽肚得多！



龍精虎猛