

5. 現成或包裝醬汁

任何現成醬汁，無論是西式沙律醬如凱撒沙律醬、法式沙律醬或蛋黃醬，中式的叉燒醬、柱候醬都非健康之選，高脂高熱量。

以西式的蛋黃醬為例，一湯匙已達100卡路里及11克脂肪，香港人習慣以大量蛋黃醬混入水果沙律中，一碟沙律熱量隨時高過一碟牛扒！

中式醬汁近年亦大受主婦歡迎，但當中脂肪及鹽分比例較自製的高得多！所以，余思行提醒大家盡量自製醬汁或選用低脂沙律醬汁，例如以橄欖油加醋及蒜便可成為美味沙律汁，烹調時亦應以新鮮食材如蕃茄、蒜頭等調味，減低脂肪及鹽分吸收。



6. 曲奇、甜餅乾類

市面上的曲奇及甜餅乾類零食，同樣含高脂肪及高糖分，而餅乾大多加入飽和脂肪及反式脂肪製造，以增加鬆脆口感，隨手拈來一包餅乾，每100克就含33克總脂肪，當中有14克是飽和脂肪及2克反式脂肪。

曲奇餅同樣高脂，每100克重量，就有接近30克脂肪和15克糖，以曲奇等甜餅乾作小食，偶一為之還可以，但經常吃甚或天天吃，不但增加體重，更會增加心血管病風險。

3. 港式麵包

不少人喜歡早上一個腸仔包或一個菠蘿包加包裝飲品當早餐，又或用來當下午茶，其實相當不智！

余思行說，港式麵包、蛋糕、酥皮類大多高糖高脂，例如一個菠蘿包就有287卡路里及9克脂肪，一個雞尾包有355卡路里及16.4克脂肪；最慘是用硬身植物油（氫化植物油）製造，即含大量反式脂肪，進食後提升壞膽固醇並降低好膽固醇水平，相比飽和脂肪更有損健康！另外港式麵包屬精製食物，升糖指數高，進食後會令血糖飆升，又含較少纖維，飽肚感難維持。

故余思行教路，應以全麥包代替港式麵包，塗上一層薄薄軟身植物油、果醬或花生醬，又或者選擇健康餡料如火腿、低脂芝士、水浸吞拿魚、煙三文魚等，相對有益得多。



4. 快餐食物

所有西式、中式快餐，包括漢堡包、炸雞、炸薯、炒粉麵飯等，都是高脂、高鈉陷阱。一個雙層芝士漢堡便有430卡路里，23克脂肪及1030毫克鈉質，而一碟焗豬扒飯更高達1300卡路里及60克脂肪！

另外快餐食物亦含極少蔬菜及低纖維，不符合健康飲食原則，宜盡量少吃。



1. 酒精

酒精類飲品含高熱量，沒有其他營養素，少飲為妙。一個單位酒精飲品含18克酒精，相等於150毫升葡萄酒、360毫升啤酒、45毫升烈酒。

余思行提醒，女士每日不應多於一份酒精，男士每日不應多於兩份酒精。



2. 高糖飲品

余思行說，市面上有很多飲品選擇，如乳酪飲品、運動飲料、新鮮果汁、紙包或樽裝果汁、綠茶、涼茶飲品等，這類飲品含高糖分，提供額外熱量，營養素含量並不高，大家應按個人需要而選擇。

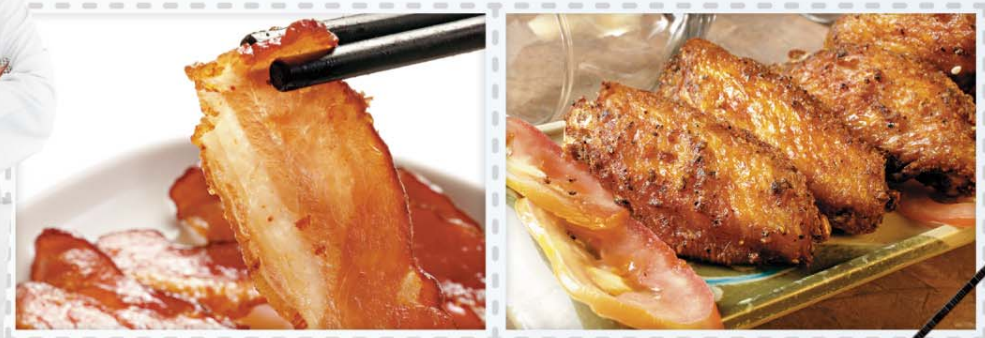
余思行勸大家應多選無糖飲品，如無糖可樂、雪碧或七喜。近年生產商推出不少低糖或少甜飲品，余思行提醒大家一定要閱讀包裝盒上的營養標籤，因為某些標榜「少甜」的，其實只比普通版低25%糖，例如某牌子少甜檸檬茶，一盒250毫升就含26.3克糖，相等於5茶匙糖，一點都不低！大家如選同牌子的「低糖Light」檸檬茶，則只有0.5克糖。



10大不健康食物



健康食物講得多，今期反其道而行，營養師余思行為大家剔出十種不健康食物，並解構箇中因由，當中有不少是大家的至愛，天天吃甚或餐餐吃，但看過今期解構，大家進食前可要三思！





7. 全脂奶

牛奶含豐富鈣質，任何年齡人士都應每日飲高鈣飲品。然而全脂牛奶含高脂肪，在有得選擇下，大家應選低脂牛奶或脫脂牛奶。

「全脂奶含3%脂肪，低脂奶含1-2%脂肪，脫脂奶含低至0.3%脂肪。而鈣質含量就所有都一樣，在吸收鈣質的大前提下，我們實在不應選全脂奶。」余思行說。

大家選購時應細讀營養標籤，認清當中營養及脂肪比例。近年大為流行的日本全脂牛奶，脂肪比例比一般全脂奶更高，每杯（200毫升）含143卡路里及8.5克脂肪，脂肪比例為4.3%，大家要留意。

其他奶類製品如芝士、乳酪亦應選擇低脂或脫脂類別。

8. 「叮叮」食物

即食食物層出不窮，近年生產商就推出多種類微波爐「叮叮」食物（蝦餃、燒賣、炒粉麵、薄餅等），即食麵及杯麵、碗麵，為繁忙都市人提供方便快捷的宵夜點心，但大家可要留意，這些叮叮食物含極高鹽分及脂肪，一包12粒裝的叮叮燒賣就含320卡路里、6克飽和脂肪及1100毫克鹽，多吃只會為大家增添腰間脂肪及提升血壓。

余思行說，如晚上飢腸轆轆，可選擇高纖麥包搽果醬，飽肚之餘亦有益。



9. 動物脂肪

動物脂肪除了是飽和脂肪，增加心血管病風險外，亦是引起癌症的重要因素，故應盡量少吃。幸好注重健康的都市人，近年都對肥肉、雞皮等敬而遠之。然而，港人鍾愛的高級肉類日本和牛、肥美牛扒、伊比利豬扒、鵝肝等，脂肪分布平均，在大啖大啖吃之餘，也把大量脂肪吞下肚。

另外家常菜中的雞翼、排骨，亦是脂肪、瘦肉相連，不可分割，大家進食時也無從「走肥」，所以還是少吃為妙！

10. 醃製肉類

即午餐肉、腸仔、煙肉、臘肉、火腿等。余思行說，醃製食物除了含極高鹽分及脂肪外，亦含硝酸鹽（nitrates），硝酸鹽對身體無害，但它會變成亞硝酸鹽（nitrites），能形成亞硝基二甲胺（nitrosamines），這是一種致癌物質，會引致胃癌。不過研究發現，進食含硝酸鹽肉類，如配以橙汁，當中的維他命C可阻礙它轉化成亞硝基二甲胺。

雖然如此，余思行還是勸大家盡量少吃醃製肉類，而當中火腿的脂肪含量較低，屬較可取的選擇。而用來製腸仔的肉類多來歷不明，少吃為妙，宜多選擇新鮮肉類。

