



香港幼兒教育及服務聯會

—社區營養師 廖泳琪

香港幼兒教育及服務聯會(幼聯)成立於1982年,是本港非牟利機構之一。幼聯健康生活小組多年來不斷於學校及社區內推廣有關均衡飲食及普及運動等健康訊息,致力推動兒童全能發展;而位於紅磡都會商場之幼聯兒童身心成長中心於去年開始為家長提供兒童健康及身心發展的專業支援,開辦課程及服務包括:兒童體適能、營養小廚師、營養及體重評估、語文及其他興趣課程。

網頁: www.hkceces.org

高纖食物 愈食愈 Fit

世界盃所有賽事結束後,相信不少人都不知不覺種下幾磅脂肪。由於賽事舉行期間,球迷多會外出飲食,啤酒喝多了,小食也吃多了,加上飲食不定時,體重上升在所難免。有些人不會把這幾磅脂肪當作一回事,有些人則會感到非常煩惱。炎炎夏日,你又怎能忍心帶著多餘的脂肪襯托迷人小背心或青春游泳衣?在這裡介紹纖維含量較高的食物,希望讓你盡情吃喝之餘,亦可同時趕走多餘的脂肪!

很多人都知道蔬菜、水果含豐富纖維,但蔬果以外,不少食品都含豐富纖維,有助腸道健康及踢走多餘脂肪。

紅米、糙米、菜飯—現在有不少食店都有提供高纖米飯選擇。這些高纖米飯不但能令我們攝取身體所需的纖維,還可以增加飽肚感,令我們不會因過量進食而引致肥胖。

蕎麥麵—在日本餐廳除了壽司,不妨嘗試一下蕎麥麵。它不單纖維高、卡路里低,當配合特色醬汁,真的非常美味。

燕麥片—當每天三餐都在外飲食,不知吃什麼好,不如每週選出兩至三天,把燕麥片直接沖泡或加入低脂牛奶、高鈣豆漿喝,亦可煮成甜或鹹粥,但切記不要加太多糖或鹽。雖然它含有脂肪,但相比於一般餐廳的早餐,燕麥片早餐的脂肪含量較少一半,而它的纖維則較多、水溶性纖維也較豐富,有助排便及降低膽固醇。

高纖包點—市面上有各式各樣的高纖包點如燕麥包、紅蘿蔔包、五穀包、麥包等出售,而這些包點纖維含量高,容易飽肚,也是很不錯的早餐或下午茶餐之選。

在正餐以外,有些時候或會想吃點零食,怎選擇好?

無鹽杏仁、合桃—雖然它們跟花生很相似,含有脂肪及豐富維他命E,它們卻比花生的纖維含量高,可稱之為健康小食。不過,應把分量控制,以兩湯匙為一般分量的定位。

無添加糖的乾果—它的營養價值可媲美一般水果,而它的纖維及鐵質也很高。工作忙碌沒時間進食水果,不妨以無添加糖的乾果代替水果,補充身體所需。

飲品大部分都是甜的,天時暑熱總想喝杯涼透心的凍飲,有比較好的選擇嗎?

現時,台式飲品店充斥於街頭巷尾,原來當中都有一些高纖之選,例如椰果、杯芽、蘆薈等。這類食品,不單令飲品味道變得豐富,還可令甜飲變得較有營養價值。然而,其飲品的糖分很高,過量攝取糖分也會被轉化成脂肪,我們應有節制,如每星期最多飲兩杯,這樣,既可滿足食慾,又可有效地控制體重。

原來日常飲食中真的不乏高纖選擇,但過度以高纖維食物代替其他食物亦對身體無益,尤其是老年人及孕婦等是較易便秘的高危險群,更應格外注意,沒有飲用充足的水分又進食大量纖維,可能會加劇便秘的問題。其實,以均衡的飲食攝取充足的營養才能真的吃得健康。根據醫管局營養資訊中心所提供的資料,兒童每天所需的纖維量是相等於他的年齡加5;青少年及成人每天建議攝取量是18至30克的膳食纖維;而長者則是16至20克的膳食纖維。

