

餐前水果增飽肚感

【專家之言】

壽司餐普遍缺乏蔬果，要吃得健康，應在餐前或下午茶多吃蔬果，如蘋果、雪梨、西芹或蘿蔔條等，以增加纖維素攝取。餐前吃蔬果，更可加強飽肚感，避免正餐食太多。吃日式料理時，進食枝豆、蔬菜火鍋，或青瓜卷、粟米壽司等，也可增加整體纖維素攝取。註冊營養師黃綺雯表示，壽司款式一般以肉類為主，較少有蔬果，故正餐選吃了壽司，當日便要多吃蔬果，補充纖維素。除餐前吃蔬果，下午茶也可以吃車厘茄、粟米或香蕉等食物。

至少 20 分鐘進餐

要避免一次過吃太多壽司也有小秘訣。她表示，港人愛吃速食，又習慣速食，惟食得太快，會令大腦「接收唔到飽肚」訊息。在「唔知飽」情況下，容易越食越多，建議每次進餐的時間至少要有 20 分鐘，「食壽司應該要慢慢品嚐，食每件之間都要有停頓時間，例如同朋友傾嚇偈」。進食期間多飲茶，或先食枝豆等前菜，都有飽肚作用，有助減低食量。部份人食壽司會「狂點」豉油，以辟除刺身的腥味，其實用芥辣及檸檬汁等，也有同樣效果，並可減少鈉質吸收。

《蘋果》記者 🍎

餐前蔬果增飽肚感

7,387

目錄 4



蘋果日報

■註冊營養師黃綺雯表示，壽司款式一般以肉類為主，較少有蔬果，故正餐選吃了壽司，當日便要多吃蔬果，補充纖維素。



【專家之言】

壽司餐普遍缺乏蔬果，要吃得健康，應在餐前或下午茶多吃蔬果，如蘋果、雪梨、西芹或蘿蔔條等，以增加纖維素攝取，餐前吃蔬果，更可加強飽肚感，避免正餐食太多。吃日式料理時，進食枝豆、蔬菜火鍋，或青瓜卷、粟米壽司等，也可增加整體纖維素攝取。

註冊營養師黃綺雯表示，壽司款式一般以肉類為主，較少有蔬果，故正餐選吃了壽司，當日便要多吃蔬果，補充纖維素。除餐前吃蔬果，下午茶也可以吃車厘茄、粟米或香蕉等食物。

至少20分鐘進餐

要避免一次過吃太多壽司也有小秘訣。她表示，港人愛吃快餐，又習慣速食，進食得太快，會令大腦「接收唔到飽肚」訊息。在「唔知飽」情況下，容易越食越多，建議每次進餐的時間至少要有20分鐘，「食壽司應該要慢慢品嚐，食每件之間都要有停頓時間，例如同朋友傾吓偈」。進食期間多飲茶，或先食枝豆等前菜，都有飽肚作用，有助減低食量。部份人食壽司會「狂點」豉油，以辟除刺身的腥味，其實用芥辣及檸檬汁等，也有同樣效果，並可減少鈉質吸收。

《蘋果》記者