



智選Party Food營聖誕

聖誕節即將來臨，又是舉行派對的好時機。然而接二連三出席派對，吃了一餐又一餐的豐富美食，對長者的健康有一定負面影響，想享受派對之餘也能夠吃得安心，還是小心揀選 Party Food。

健康生活離不開均衡飲食，即以三低一高（低糖、低鹽、低油及高纖）為飲食原則，但傳統派對多數有煎炸香口的食物和多個款式的甜品，令人容易吸收過多的油份、鹽份和糖份，甚至因攝取油份過多而增加壞膽固醇。

聖雅各福群會營養顧問及膳食服務經理、高級營養師黃綺雯（Cora）進一步解釋，食物有較多調味料或醬汁，令血壓容易上升。攝取過多鹽份，不只增加心臟、腎臟的負荷，亦會令鈣質相對容易流失。另一方面，隨着年齡增長，長者活動量減少，水份攝取不足，易有便秘，但亦因牙齒問題不喜吃蔬菜，尤其較不熱衷吃沙律等冷凍食物，因而減少吸收纖維，便秘問題有機會惡化。

三高長者要小心

有參加過派對的都知道，派對食物種類繁多，每一樣食物也去吃，攝取的熱量自會超額。「長者出席派對前，最重要了解自己平日的進食分量，不宜於一餐內，吃了平時的兩至三倍食物分量。有些長者視派對為吃自助餐，他們可能不吃午餐，留肚吃晚餐，如此做法，很大機會過量進食，對糖尿病患者更帶來負面影響，因為患者需要平均進食才令血糖保持穩定，反之會造成血糖不穩定。」

或許你會問，一餐半餐超額，對健康影響不大，Cora 卻認為：「若長者本身有三高，在一餐裏吃過多甜品，已經有很大影響，其中對血壓、血糖的影響較為明顯，何況派對或聚餐活動通常不只一次。有些人一餐也可以吃滯，第二天無胃口進食，妨礙當天攝取所需要的營養。」

她又指出，每個人需要攝取的熱量，應按個人身高、體重及活動量而計算。一般而言，成年人每日約需要的熱量為 1,500 至 1,800 千卡（卡路里），長者所需的熱量相對低，但一般不少於 1,000 千卡（卡路里）。

DIY 健康小吃

要健康，最好少吃煎炸食物，但又想食物香脆一點，改吃焗製的小食，以焗爐製作春卷、咖喱角等。「春卷、咖喱角照用春卷皮製，餡料可以是瘦肉，或用其他材料取替，如芝士、番茄、紅蘿蔔、粟米等。春卷皮為澱粉質，用油炸一定很索油，焗製可避免攝取更多的油份。用米紙或腐皮，包裹已煮熟的西芹、甘筍、鮮蝦、生果等亦適合，毋須油炸或焗製。」

她提出多一個有營小食，做法很簡單，先將水浸吞拿魚與低脂原味乳酪混合拌勻，放在一個個已切開的車厘茄上面，最後以牙籤把車厘茄頂部鋪上串起，固定於青瓜片上，有營又美味，番茄富含維他命 C 和纖維素，具抗氧化作用。還有可以做一个香蕉麵包卷，先在麥包塗上少許花生醬，放入香蕉捲起切件即成，美味可口，香蕉富含鉀質，有助長者控制血壓，對健康有好處。

按身體需要進食

隨着年紀增長，新陳代謝減慢，肌肉相對流失，皮膚也鬆弛起來，針對這個問題，長者謹記不要偏食。Cora 說：「首先是要有足夠的五穀類，因為可提供足夠的能量，如只集中補充蛋白質，而整體熱量不足，最終蛋白質會轉化成熱量，未能有效促進新陳代謝，建議每餐中要有 50% 的熱量來自五穀類。」



然後是選取優質蛋白質食物，如瘦肉、魚、蛋、低脂奶、低脂芝士等，配合維他命 C 的攝取可幫助身體製造骨膠原，協助保持皮膚彈性，長者可透過進食不同顏色的蔬果而吸收維他命 C，同時增加纖維素的攝取。

健營坊

長者醫與健

智選 Party Food 聖誕營

健康生活離不開均衡飲食，即以三低一高（低糖、低鹽、低油及高纖）為飲食原則，但傳統派對多數有煎炸香口的食物和多個款式的甜品，令人容易吸收過多的油份、鹽份和糖份，甚至因攝取油份過多而增加壞膽固醇。

聖雅各福群會營養顧問及膳食服務經理、高級營養師黃綺雯 (Cora) 進一步解釋，食物有較多調味料或醬汁，令血壓容易上升。攝取過多鹽份，不只增加心臟、腎臟的負擔，亦會令鈣質相對容易流失。另一方面，隨着年齡增長，長者活動量減少，水份攝取不足，易有便秘，但亦因牙齒問題不喜吃蔬菜，尤其較不熱衷吃沙律等冷凍食物，因而減少吸收纖維，便秘問題有機會惡化。

三高長者要小心

有參加過派對的都知道，派對食物種類繁多，每一樣食物也去吃，攝取的熱量自會超額。「長者出席派對前，最重要了解自己平日的進食分量，不宜於一餐內，吃了平時的兩至三倍食物分量。有些長者視派對為吃自助餐，他們可能不吃午餐，留肚吃晚餐，如此做法，很大機會過量進食，對糖尿病患者更帶來負面影響，因為患者需要平均進食才令血糖保持穩定，反之會造成血糖不穩定。」

或許你會問，一餐半餐超額，對健康影響不大，Cora 卻認為：「若長者本身有三高，在一餐裏吃過多甜品，已經有很大影響，其中對血壓、血糖的影響較為明顯，何況派對或聚餐活動通常不只一次。有些人一餐也可以吃薄，第二天無胃口進食，妨礙當天攝取所需要的營養。」

她又指出，每個人需要攝取的熱量，應按個人身高、體重及活動量而計



聖誕節即將來臨，又是舉行派對的好時機。然而接二連三出席派對，吃了一餐又一餐的豐富美食，對長者的健康有一定負面影響，想享受派對之餘也能夠吃得安心，還是小心揀選 Party Food。

撰文：何寶華
攝影：陳偉英
編輯：周美英
美術：勞健儀

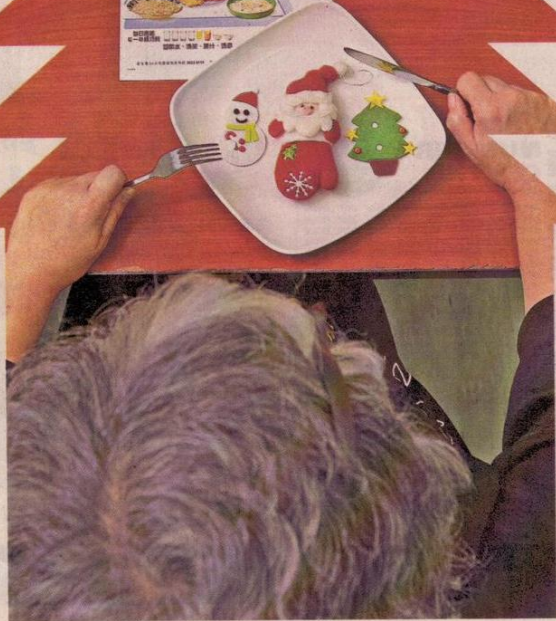


算。一般而言，成年人每日約需要的熱量為 1,500 至 1,800 千卡 (卡路里)，長者所需的熱量相對低，但一般不少於 1,000 千卡 (卡路里)。

DIY 健康小吃

要健康，最好少吃煎炸食物，但又想食物香脆一點，改吃焗製的小食，以焗爐製作春卷、咖喱角等。「春卷、咖喱角照用春卷皮製，餡料可以是瘦肉，或用其他材料取替，如芝士、番茄、紅蘿蔔、粟米等。春卷皮為澱粉質，用油炸一定很索油，焗製可避免攝取更多的油份。用米紙或腐皮，包裹已煮熟的西芹、甘筍、鮮蝦、生果等亦適合，毋須油炸或焗製。」

她提出多一個有營養小食，做法很簡單，先將水浸吞拿魚與低脂原味乳酪混合拌勻，放在一個已切開的車厘茄上面，最後以牙籤把車厘茄頂部鋪上串起，固定於青瓜片上，有營養美味，番茄富含維他命 C 和纖維素，具抗氧化作用。還有可以做一個香蕉麵包卷，先在麥包塗上少許花生醬，放入香蕉捲起切件即成，美味可口，香蕉富含鉀質，有助長者控制血壓，對健康有好處。



按身體需要進食

隨着年紀增長，新陳代謝減慢，肌肉相對流失，皮膚也鬆弛起來，針對這個問題，長者謹記不要備食。Cora 說：「首先是要有足夠的五穀類，因為可提供足夠的能量，如只集中補充蛋白質，而整體熱量不足，最終蛋白質會轉化成熱量，未能有效促進新陳代謝，建議每餐中要有 50% 的熱量來自五穀類。」

然後是選取優質蛋白質食物，如瘦肉、魚、蛋、低脂奶、低脂芝士等，配合維他命 C 的攝取可幫助身體製造骨膠原，協助保持皮膚彈性，長者可透過進食不同顏色的蔬果而吸收維他命 C，同時增加纖維素的攝取。