



聖雅各福群會
St. James' Settlement

Oriental Daily News | Circulation / Reach: 500,000 | 2015-04-22

Newspaper | A09 | 港聞 | 健康在您手

Word Count: 553words | Image No: 1/1 | Image Size: 182cm-sq(14.1cm x 12.9cm) | Ad-Value: HKD33,166

健康在您手：碟頭飯「撈汁」隨時致肥三高

「點解嘅？點解咁嘅？點解食咁少餸都會肥嘅？」港人飲食講究色、香、味。由六、七十年代的「豉油撈飯」，到現時五花八門的「碟頭飯」，加上港人普遍喜歡濃味食物，餸菜略淡便要加味加色，醬汁配搭十分多樣。長年累月吃醬汁飯，會增加患高血糖、高血脂、高血壓和肥胖的風險。

嚴選醬汁 天然香料減鹽

中式醬汁滷味汁、叉燒汁及燒味汁等，據食物安全中心抽查，平均鈉含量為每一百克含二千八百八十五毫克，即每湯匙有四百卅二毫克，等於每天總攝取量五分之一，對血壓不利。另外，蜜汁、檸汁及茄汁的糖分相當高，以一碟甜酸咕嚕肉為例，已含六至八茶匙糖。世界衛生組織建議成人每天糖分攝取量不多於總熱量百分之五至十，以每天二千卡路里計算，即不多於六至十二茶匙。此外，用肉類滷的汁還有很高脂肪呢！

「汁」是碟頭飯的精髓，難以完全避免。大家只要求飯與汁「分上」，便較易控制分量。選擇醬汁時，可優先考慮較少添加的，如粟米蛋花汁、南瓜汁及香草汁等。在家煮食時可多用鮮番茄、洋蔥、唐芹、乾冬菇、金針等食材，配合天然香料如蒜頭、茴香、胡椒、百里香及月桂葉，都有助減少油、鹽、糖。

為預防三高，享用碟頭飯時，謹記以上建議，切勿「亂撈」。聖雅各福群會社區營養服務及教育中心為社區人士提供個別營養諮詢及評估服務。預約及查詢可致電2831 3254或瀏覽<http://sjsdiet.sjs.org.hk>

聖雅各福群會社區營養服務及教育中心



碟頭飯「撈汁」 隨時致肥三高

「點解嘅？點解咁嘅？點解食咁少餸都會肥嘅？」港人飲食講究色、香、味。由六、七十年代的「豉油撈飯」，到現時五花八門的「碟頭飯」，加上港人普遍喜歡濃味食物，餸菜略淡便要加味加色，醬汁配搭十分多樣。長年累月吃醬汁飯，會增加患高血糖、高血脂、高血壓和肥胖的風險。

嚴選醬汁 天然香料減鹽

中式醬汁滷味汁、叉燒汁及燒味汁等，據食物安全中心抽查，平均鈉含量為每一百克含二千八百八十五毫克，即每湯匙有四百卅二毫克，等於每天總攝取量五分之一，對血壓不利。另外，蜜汁、檸汁及茄汁的糖分相當高，以一碟甜酸咕嚕肉為例，已含六至八茶匙糖。世界衛生組織建議成人每天糖分攝取量不多於總熱量百分之五至十，以每天二千卡路里計算，即不多於六至十二茶匙。此外，用肉類滷的汁還有很高脂肪呢！

「汁」是碟頭飯的精髓，難以完全避免。大家只要求飯與汁「分上」，便較易控制分量。選擇醬汁時，可優先考慮較少添加的，如粟米蛋花汁、南瓜汁及香草汁等。在家煮食時可多用鮮番茄、洋蔥、唐芹、乾冬菇、金針等食材，配合天然香料如蒜頭、茴香、胡椒、百里香及月桂葉，都有助減少油、鹽、糖。

為預防三高，享用碟頭飯時，謹記以上建議，切勿「亂撈」。

聖雅各福群會社區營養服務及教育中心為社區人士提供個別營養諮詢及評估服務。預約及查詢可致電2831 3254或瀏覽<http://sjsdiet.sjs.org.hk>

聖雅各福群會社區營養服務及教育中心



聖雅各福群會
St. James' Settlement