



聖雅各福群會
St. James' Settlement

Oriental Daily News | Circulation / Reach: 500,000 | 2015-10-07

Newspaper | A12 | 港聞 | 健康在您手

Word Count: 541words | Image No: 1/1 | Image Size: 153cm-sq(11.6cm x 13.2cm) | Ad-Value: HKD27,920

健康在您手：飲宴菜式高脂 先「打底」免增磅

近日飲宴的人情和排場成爲城中熱話。作爲賓客，付出了相當金錢，當然希望在飲宴中吃的喝的物有所值，能夠「回本」。可是赴宴後，小心銀包回本之餘，體重亦悄悄上升！傳統的中式飲宴，一圍十二道菜包含約一千六百卡路里，接近成人女性全日所需。若一連赴宴兩三次，身體便會增加一磅脂肪！大家應該如何才能避免過量攝取熱量呢？

飲宴菜式熱量高，除了因爲菜式數量多和分量大之外，脂肪含量亦甚高。大部分菜式如蒸魚及鮑魚均加入高油分和鹽分的芡汁，乳豬和其他炸物更藏有大量油分，一件炸物已含逾百卡路里。甜品如紅豆沙湯圓含糖量亦非常高。席間酒水可以不停添飲的話，不知不覺間從酒精飲料、汽水及果汁中攝取額外熱量。


席後可散步燃燒熱量

要避免飲宴增重，建議餐前吃麥包或水果「打底」，切忌留肚，因太肚餓會使人更想進食，以致宴會中吃得更急和更多。麥包和水果的膳食纖維有助增加飽肚感，以防在飲宴中過量進食。飲宴期間應盡量避免炸物和芡汁，進食肉類時盡量去皮，減少攝取過量脂肪。宜以水或茶代酒，避免喝太多汽水和果汁。席後建議散散步，以助燃燒熱量。

如對飲宴食物選擇和個別進食分量有疑問，請諮詢註冊營養師。[聖雅各福群會](http://sjsdiet.sjs.org.hk)社區營養服務及教育中心爲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](http://sjsdiet.sjs.org.hk) 社區營養服務及教育中心





飲宴菜式高脂 先「打底」免增磅

近日飲宴的人情和排場成為城中熱話。作為賓客，付出了相當金錢，當然希望在飲宴中吃的喝的物有所值，能夠「回本」。可是赴宴後，小心銀包回本之餘，體重亦悄悄上升！傳統的中式飲宴，一圈十二道菜包含約一千六百卡路里，接近成人女性全日所需。若一連赴宴兩三次，身體便會增加一磅脂肪！大家應該如何才能避免過量攝取熱量呢？


飲宴菜式熱度高，除了因為菜式數量多和分量大之外，脂肪含量亦甚高。大部分菜式如蒸魚及鮑魚均加入高油分及鹽分的芡汁，乳豬和其他炸物更藏有大量油分，一件炸物已含逾百卡路里。甜品如紅豆沙湯圓含糖量亦非常高。席間酒水可以不停添飲的話，不知不覺間從酒精飲料、汽水及果汁中攝取額外熱量。

席後可散步燃燒熱量

要避免飲宴增重，建議餐前吃麥包或水果「打底」，切忌留肚，因太肚餓會使人更想進食，以致宴會中吃得更急和更多。麥包和水果的膳食纖維有助增加飽肚感，以防在飲宴中過量進食。飲宴期間應盡量避免炸物和芡汁，進食肉類時盡量去皮，減少攝取過量脂肪。宜以水或茶代酒，避免喝太多汽水和果汁。席後建議散散步，以助燃燒熱量。

如對飲宴食物選擇和個別進食分量有疑問，請諮詢註冊營養師。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