

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零六年十二月

第三十三期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

日子飛逝於轉瞬間，中秋剛剛過去，聖誕節的腳步已走近。在普天同慶的佳節裏，我們總會想到品嚐美食。由於生命需要食物提供養分，進食成為人類不能缺少的行為。各個民族的飲食習慣，造就了不同的飲食文化；經歷不斷的演變，成就了富有各地特色令人垂涎的美食。

對在香港這個美食天堂居住的人來說，要品嚐世界各地美食是方便不過的事；而要達到飲食多元化的大原則，更是容易辦得到。然而，對於注重健康的現代人，既要享受美食又要合乎健康，這當中還須耐心發掘各地菜式裏的健康佳餚。

今期彩橋的健康專題，邀請了學生健康服務的營養師為我們撰寫「環球美食大搜查」，介紹日本菜、上海菜、美式快餐及泰國菜的健康飲食法，希望大家在享受各國美饌佳餚之同時，亦能依照健康飲食的原則，選擇多元化的食物，注意進食分量，以便達到營養均衡，身體健康。



編者的話

1

編輯委員會：陳煒雲醫生、譚玉笑護士、蔡賽鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

網頁：http://www.dh.gov.hk/tc_chi/main/main_shs/main_shs.html

環球美食大搜查

衛生署 學生健康服務 營養師 朱國豪 李鎧而

環視各國政府給予國民的飲食建議，雖然各有不同，但第一項總不約而同是：飲食多元化。香港是素有美食天堂之稱，世界各地美食齊集，正合乎此飲食大原則。大家可有想過，在各地菜式裡面發掘健康美味佳餚，搞搞新意思？這個正是營養師的強項。筆者今次會於本篇介紹日本菜、上海菜、美式快餐及泰國菜的健康飲食法，務求使大家在享受佳餚之餘，既食得健康又不用擔心身體發胖！

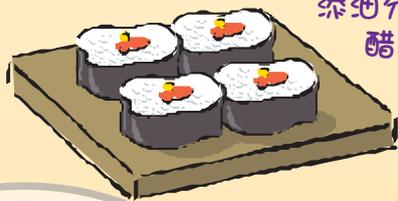


日本菜

日本菜系與中國菜系有著千絲萬縷的關係。現在我們一提起魚生，大多數人都不期然想起日本菜。河海鮮生吃其實是我們華南傳統飲食文化之一，不過後來國內河海污染日益嚴重，人們生吃河海鮮的習慣改變，這個習俗也被慢慢淡忘。日本菜以魚生聲名於世，多種魚類刺身如三文魚、吞拿魚都蘊含豐富的 Ω -3脂肪酸。 Ω -3脂肪酸有舒緩發炎及降血脂的功效，同時可避免血管內的血液變得太黏稠。點菜時，可選擇烤、焗、蒸甚至生吃等方式如烤雞翼、日式蒸蛋及沙律；上述菜餚的烹調方法比炸雞翼、日式煎蛋及天婦羅的滷分可減少一至二成，食材加互的時間也較短，因此魚類、禽肉類的營養素如維他命B類的保存亦較理想。另外，進食日本菜時亦應留意下列宜忌，以便安心地開懷大吃。

一. 宜

遵守健康飲食原則。 健康飲食原則就如信用卡一樣：「原則傍身，世界通行」。即使享用日本菜，亦要注意分量均衡。例如食用魚生時，選擇壽司比只吃刺身健康得多。由於壽司飯屬於五穀類，含澱粉質及各種維他命B，另一方面壽司飯沒有加添滷分，熱量比炒飯低得多，而且在烹調壽司飯的過程中加入了醋，「血糖生成指數」因而降低。人體內的胰島素高升會促進脂肪儲存，而進食「血糖生成指數」較低的食物可減慢胰島素分泌的速度，有助減少脂肪儲存。如不喜歡吃飯的朋友，亦可選擇冷麵、拉麵或湯烏冬等，皆是低脂之選。



二. 忌

過量進食經高溫油炸的食物。 部分菜式如炸豬扒或天婦羅，每一件最少也含二、三茶匙滷分，多吃不單令人容易發胖；而且，近年大量研究指出，麵粉、脆漿等含澱粉質食物經高溫油炸時，會釋出大量如丙烯酰胺等致癌物質，所以上述食物只宜淺嚐即止。

三. 忌

過量進食魚生。 部分捕食性魚類如鯊魚、吞拿魚及劍魚的重金屬含量特別高。食物環境衛生署建議，兒童和孕婦不宜進食過量上述捕食性魚類，每周的進食量以不超過60克為限。以吞拿魚刺身為例，每周可進食不超過4至6片。

- 四. 宜**
選擇三文魚、鱈魚或沙甸魚。 若想得到Ω-3脂肪酸對身體的益處，又要避免進食過量重金屬的話，可選擇三文魚或鱈魚。另外，沙甸魚含豐富的Ω-3脂肪酸，進食一罐沙甸魚已經相等於成年人整個星期所需的Ω-3脂肪酸分量，所以同樣是不錯的選擇。
- 五. 宜**
進食煮熟的食物。 如選擇進食未煮熟的食物，便要注意食物衛生，並且光顧有信譽的食肆。
- 六. 忌**
孕婦不宜生吃食物。

什麼是「血糖生成指數」(Glycemic index = GI)?

血糖生成指數是指食物經消化後，影響血糖上升速度及幅度的數值。近來更有研究指它可幫助控制體重。簡而言之，低指數的食物，吃後令血糖上升的速度及幅度相對較平穩；反之則表示進食後會令血糖快速上升。血糖生成指數針對的是食物中的碳水化合物。一般而言，含碳水化合物較多及較甜的食物，指數也較高。食物的血糖生成指數不單對糖尿病人有幫助，對一般人也有用，因為身體健康的人，也應避免血糖水平忽高忽低，給身體帶來負擔。

除了碳水化合物的含量與種類之外，食物的不同形態及所含的其他營養素，都會影響GI：

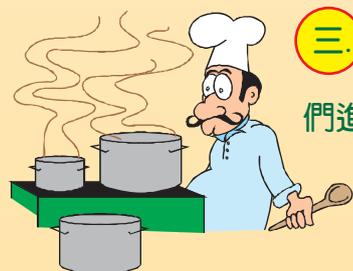
- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 1. 纖維量愈高 | GI愈低 |
| 2. 熟、生水果 | GI有差距（一般情況下，水果的GI低，但煮熟後的水果，GI會變高） |
| 3. 澱粉質 | GI低 |
| 4. 糖類 | GI高 |
| 5. 脂肪量多 | GI低 |
| 6. 酸度高 | GI低 |

上海菜(滬菜)

中國地大物博，飲食文化五花八門。不同地方因應水土氣候不同，由食材、烹調方法以至味道喜好也大異其趣。因此進食不同地方的菜餚，可使我們的膳食更多元化，選擇得宜的話，更可促進身體健康。傳統上中國菜系有「東甜西辣、南淡北濃」之說，而東部菜系中以滬菜最受香港人歡迎。

由於要迎合本地人的口味，很多時候在香港吃到的滬菜如紅燒獅子頭或生煎包，用油特別多。其實，滬菜中也不乏較少油的健康選擇，只要在點菜時留意以下宜忌：

- 一. 宜**
注意食物的烹調方法。 應選擇蒸、灼、水煮菜餚，例如清湯抄手、牛腩麵、肉絲湯年糕等的用油，一定比紅油抄手、炒拉麵、肉絲炒年糕等菜式用的油為少，但味道亦不俗。
- 二. 宜**
選吃上湯煮、灼的蔬菜。 例如金銀蛋浸莧菜、上湯百頁毛豆等菜式，會比紅燒及奶油炖的油少得多。值得一提的是，部分食肆的菜飯用油甚多，難以稱為健康之選。若想「日日記得2(份水果)+3(份蔬菜)」及KEEP FIT的朋友，湯泡飯加灼菜(走油/少油)相信是更佳的选择。



- 三. 宜**
保持正確的進食方法及態度。 食物本無分好壞，關鍵在於我們進食的方法及態度。例如進食(蒸)銀絲卷時少蘸煉奶，有助減少油糖分的攝取；吃小籠包時用白醋代替浙醋，亦有助減少吃進肚子裡的鹽分。

美式快餐



無論在香港、九龍或新界，只要我們到街上逛逛，就會經過各大連鎖式快餐店：有的賣漢堡包、有的賣薄餅、有的賣炸雞。相信一般讀者都知道，這些食物多數是高脂肪和高熱量，營養師一定反對大家進食的。當然，我們並不會鼓勵多吃快餐；但值得思考的是，既然快餐店愈來愈普遍和受歡迎，箇中原因可能是方便快捷、或價廉物美等。因此當我們面對方便及吸引的美式快餐時，更重要的是應知道如何在這些食物中，作出一個較健康的選擇。近年來，隨著大眾對健康飲食的意識加強，一些美式快餐店也相應地作出調節，增加了一些較健康的食物款式。以下列舉數個注意事項，以供參考：

一. 忌

食大份。 美國人的飲食文化偏向「大堆頭」，食物的分量往往超出身體的實際需要。尤其是那些所謂「優惠套餐」，多數包括大量高脂肪、高熱量小食如炸薯條、炸薯格等。點菜時應「量力而為」，可考慮散買或選擇分量較少的兒童餐。如果真的要買套餐，可跟朋友分享或乾脆不吃完整份套餐。寧願浪費少量食物，也不浪費自己的健康。

二. 宜

首選低脂。 三文治比漢堡包的熱量低，而煎漢堡包又比炸魚柳或雞扒低脂。小食方面，沙律、粟米粒、新鮮菠蘿明顯較雪糕、新地健康，而焗薯、薯蓉又比炸薯條、蘋果批含較少油分。若果撕掉炸雞的皮層，單單是這一個動作，已可將所攝取的熱量減低近兩成。

三. 宜

次選低糖。 健怡汽水以代糖替代砂糖，它的甜味跟普通汽水差不多，但熱量則減至每杯1至2卡路里，因此健怡汽水相對是較佳的選擇，而現在大部分美式快餐店都有供應。

四. 忌

加添大量的醬汁或調味料。 過量點醬汁或加調味是美式食物的特色之一，如吃薯條時會加鹽或茄汁，吃炸雞時會點各式各樣的醬汁，吃薄餅或意大利粉時也會加芝士粉，令原本已是高熱量的食物增加更多鹽分及熱量。要知道一湯匙茄汁，已經是一個成年人一天鹽分攝取量的兩成了。其實食物在烹調時已經加了不少的油、鹽、糖及香料，如果在進食時再加添額外醬汁，很多時只會掩蓋了食物本身的味道。有時筆者不禁問：究竟我們吃的是食物還是調味料呢？



泰國菜

近年來東南亞美食愈來愈普遍，當中以泰式食品最為流行。泰菜以口味濃烈刺激見稱，特別受嗜辣人士歡迎。不過，辛辣食物始終較刺激腸胃，多吃無益，只宜淺嚐。幸好的是泰國人在烹調時喜歡用大量天然香料，例如：檸檬葉、薄荷葉、紫蘇葉、九層塔等，除了令味道更豐富、更有層次外，最重要的是可以減少過量使用其他的調味料。選擇菜式時，不妨多注意「三低一高」的健康飲食原則，即：低油、低鹽、低糖、高纖維。



一. 忌

高油分。 很多泰式小食是油炸的，如炸魚餅、蝦餅。可嘗試將進食分量減少，或用抹手紙吸走多餘的油分。亦可選擇泰式沙律作為餐前小食，酸酸辣辣的，特別開胃。炒飯、炒粉麵等亦是另一種高脂陷阱，可考慮進食較健康的湯粉麵類，或白飯配泰式小菜，以便大大減少攝取的油脂。



二. 宜

少鹽(鈉質)。 泰國菜多以各種各樣香料帶出食物的鮮味，好處是相對減少了使用調味料的分量。可惜，泰國人經常在食物上加上不同的醬料，尤其是魚露，更是泰式食物不可缺少的。魚露是用海魚加鹽發酵而成，發酵時間長達4至6個月，再加入糖、大蒜、辣椒及檸檬葉等調味，因此，魚露所含的鈉質很高，每100克魚露內含7720毫克鈉質(美國農業部轄下的營養資料實驗室)，相等於每人每日建議攝取量的一倍。過量進食容易影響血壓升高，甚至加重腎臟負擔。



三. 宜

低糖。 各式各樣及五顏六色的甜點和飲品是泰國菜其中一個特色，可是這些食物都用了大量糖分製造，想控制體重的人士便要格外留神。不妨跟朋友一起分享泰式甜點和糖水，減少進食分量，自然減少攝入熱量。至於泰式飲料，可於落單時要求「少甜」，我們自然飲得較安心。



四. 宜

高纖，緊記「兩份水果三份菜」的守則。 多選以水果或蔬菜做配料的餸菜，爭取機會攝取纖維，保持腸道健康。

作為營養師，我們一向推崇多元化的飲食模式，因為每種食物的營養配搭都略有不同，到目前為止，科學家還未發現一種「超級萬能食物」，可提供身體所需的全部營養。要得到均衡營養，必須進食不同種類食物。況且食物種類越多，烹調的變化越大，飲食的樂趣亦越精彩。其實無論我們身處何地，品嚐哪處地方的菜式，只要依照健康飲食的原則，選擇多元化的食物，並注意進食分量，便可健康愉快地享受各國美饌佳餚了！

資料來源：

1. Pennington, J.A.T. Bowes and church's food values of portions commonly used, 17th edition. 1998.
2. 食物環境衛生署
3. Foster-Powell K, Holt S.H.A. and Brand-Miller J.C. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 76, 2002.
4. Janette C Brand-Miller, Susanna HA Holt, Dorota B Pawlak and Joanna McMillan. Glycemic index and obesity. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 76, 2002.

常言道「民以食為天」，人們都需要以飲食維持生命，而各地因應不同的地理及資源，有著不同的飲食文化。

香港是一個大都會，集合了世界各地的美食，所以我們可以享受各地不同的美食；但在吃美食的同時，也須要注意身體健康。

今期我們的心聲版就是請同學分享他們對健康飲食的看法！

我認為在享受不同國家美食之餘，又可以吃得健康的方法是……

不要光顧無牌小販啊！

留意食物有否變壞

要把生肉弄熟，食東西前要清洗手部

不偏食

每天要喝八杯水

不吃未經煮熟的肉類

每次只吃七成飽，需在進食後兩小時才入睡

慢慢吃，不用急！！

多吃有益的水果、蔬菜，吸收多些維他命！！

吃自助餐時，要多選擇健康的食物，不可祇是吃甜品！

我覺得蒸的食物最健康。

我想是「少食多滋味」

少醬汁，少煎炒，好健康。

睡覺前不要吃零食

希望每人每天都吃早餐

答案：d
一個菠蘿包含10.2克脂肪（約2茶匙油份）、腸仔包含15克脂肪（約3茶匙油份）、牛角包含10克脂肪（約2茶匙油份）而四片法國長包則含3克脂肪（約半茶匙油份）。除法國長包外，蕎麥包、五穀包、德國黑裸麥包都是含低脂肪、高纖維的麵包。

青少年時期是鈣質吸收及儲蓄的最好時機，也是骨頭增長及增高的重要時候。如果在這期間沒有適當地儲藏鈣質，以後難以補救。而且人體內的鈣質每天都會不停地流失，因此應不斷地從飲食中補充鈣質。鈣是建立骨質的重要「原料」。由孩童開始，保持均衡飲食，以確保攝取足夠的鈣質及維他命D。每天攝取適量鈣質如多進食奶類(鮮奶、芝士或乳酪)、豆品、深綠色蔬菜或連骨小魚等，並保持適當運動，已能夠幫助建立骨骼的鈣質儲備，可有效預防骨質疏鬆，防止骨折。

水是生命之源，人體若缺失水分，不單會引致身體機能紊亂，甚至死亡。都市人生活繁忙，有時會忘記喝水。如能從小養成多喝水的習慣，對身體大有益處。以下是一位同學的來信，反映她注重健康，希望認識正確的飲食之道。



健康通訊站；

Hello! 你好! 我叫欣欣，我有D問題想問問你：

1. 吃飯時飲milk (牛奶/鮮奶)，會對身體有害嗎？
2. 我知道飲水有益，究竟每一天要飲多少毫升的水才足夠呢？

希望你可以回答我的問題！多謝！

祝工作順利！ 欣欣 上



親愛的欣欣：

多謝你的來信。從你來信所提及的問題，很高興你是一個注重身體健康的女孩子。

你問如果在吃飯的時候飲牛奶會否對身體有害，我們首先要對奶品類有所認識。奶品類食物有多種營養，包括豐富的鈣質、磷質、蛋白質和維生素B2，而部分奶品更添加了維生素D。鈣和磷質有助鞏固牙齒及維持骨骼健康。

兒童和青少年階段，是骨質密度的形成期，這時期形成的骨質密度愈高，日後出現骨質疏鬆的機會便會相對減低。因此無論是女孩子或男孩子，每天可以飲1-2杯低脂/脫脂奶，以幫助攝取足夠的鈣質。

每個人的體質不同，有些人在飲奶(牛奶或鮮奶)後，會有飽滯的感覺而影響食慾，所以你可以於早餐或下午茶點的時間飲牛奶。但假如你是對牛奶曾有敏感反應，或不喜歡飲牛奶，可以改飲加鈣豆奶。

人體的細胞大部分都是由水構成的，成人的體內水分約有60-70%。我們每天進食，是為了補充身體新陳代謝所消耗的能量；喝水來補充失去的水分，以維持身體內液體的平衡，及促進腸蠕動，防止便秘。因此，我們每天應喝6至8杯(每杯240毫升)流質飲品，可包括開水、清茶、清湯等，如天氣熱或做運動而多流汗，也應該補充足夠水分及電解質。

祝
身體健康！

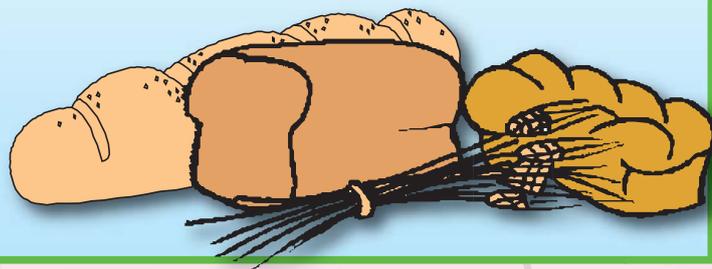


健康通訊站

有趣健康常識 Q & A

選擇麵包應以低脂肪、高纖維素為理想，以下哪種麵包最符合這個標準？

- a. 牛角包
 - b. 菠蘿包
 - c. 腸仔包
 - d. 法國長包
- (答案：在本刊物內尋找)



健康小貼士



做個至醒美食專家

想弄出惹味及健康餸菜，除了購買新鮮瓜菜、肉類以外，多用天然的調味料，如薑、洋蔥、蒜頭等，可提高餸菜的味道，毋須用大量的鹽、糖、味精等。而蠔油、辣椒醬等亦加入了大量的糖、鹽、油，多吃無益。

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

