



養和醫院營養師

## 《現代開門七件事 智選常備食物》

| 撰文：周明欣

文章刊於 2016 年 11 月 25 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

隨着社會進步和市民生活水平不斷上升，大部分港人不用再為餬口而奔波，開門七件事已不再是柴米油鹽醬醋茶。很多人因工作時間長或不懂烹調，每日兩至三餐都是外出進食，形成很多「無飯」家庭。家中的食油已過期，米已沒有再買了，雪櫃除了放凍飲之外，都是空空的。

以上的情況自己也經歷過，剛開始時覺得出外飲食其實都可以高纖低油，又節省時間。但日子久了，就發覺自己愈吃愈大份、愈吃愈鹹、愈辣。世衛建議每人每日最高鈉質攝取量為 2 克（即 2000 毫克），但據食物安全中心在 2014 年公布的香港首個總膳食研究顯示，港人攝入最高鈉質量超於世衛建議的兩倍以上。要有效又可行達到這目標，我首先從少汁、走湯及減少進食醃肉和醃菜開始。

隨着我進食份量沒有減少和食量不小，過了一段時間，衣櫃的衫褲開始投訴了。我亦開始吃厭了出面的食物，當時很想念小時候外婆的家常菜，只是一碟肉碎蒸蛋加豉油送飯，我已心滿意足，因此我決定多在家煮食。

### 出外食物鈉質含量參考

焗豬扒飯（一碟）	2,200 毫克
咖喱牛腩飯（一碟）	2,300 毫克
雲吞湯麵（一碗）	2,900 毫克
福建炒飯（一碟）	3,100 毫克

### 健康儲備糧食

自此減少一半出外用膳次數，家中廚房及雪櫃我都準備了一些細包裝的食物及調味料。我亦保持冰格經常有一些急凍蔬菜，因急凍蔬菜與新鮮蔬菜營養相若，除急凍蔬菜外，亦有急凍餃子、烏冬及包點等，這些食物在我下班後累壞時便大派用場。

我亦會放些塗麵包的植物牛油、果醬、花生醬及雞蛋在雪櫃內，以及如低脂芝士、一些奶品類食物和高鈣低糖豆漿。現在很多人對植物牛油仍避之則吉，因一些說法稱牛油比植物油健康等。其實軟性植物油比牛油健康，大家可看盒上營養標籤中反式脂肪量，很多牌子現已含 0 克，雖然低過 0.5 克都標示為 0 克，進食量合宜的話不會導致進食過量。反式脂肪攝入量高能增加壞膽固醇及降低好膽固醇，我發現港人攝入反式脂肪的主要食物來源多是油炸食物如炸雞、薯條，以及烘焙製品如曲奇餅、蛋糕、酥餅及焗飯等。

通常一星期有一半日子，我會用麥包及以上的麵包醬料自製健康早餐。運動前或肚子餓的時候，我都會飲一杯高鈣豆漿，這既可避免運動時血糖低又可攝取到一日五成鈣質的需要。鈣質在神經傳送、肌肉收縮和預防骨質疏鬆方面扮演重要角色，成年人建議每日至少攝取 1000 毫克鈣，但一般香港市民每日僅攝取 430 毫克鈣質，要增加每日鈣質攝取，大家可從脫脂/低脂奶品類、豆腐、加鈣豆漿或深綠色蔬菜中攝取。

至於水果，我在雪櫃下層會放橙和一些時令水果。水果是健康飲食中不可缺的，當中的水溶性維他命是人體每天需要補充的，對美肌及增強免疫系統非常重要。水果能提供給我們維他命 C，各款水果都有豐富的營養，其中橙、西柚、木瓜、奇異果和士多啤梨含有大量維他命 C。雖然水果營養豐富，卻不可代替蔬菜，每日份量亦須控制，尤其是血糖高人士。一般人每日適宜進食兩份水果，一份水果等於一個細蘋果或一個細橙或一個奇異果等。由於水果含糖分高，最好在兩正餐之中間或飯後兩小時吃水果。

出外食物鈉質含量參考	
豆腐 (120 克/ 1 磚)	200 毫克
菠菜/芥蘭/通菜，熟 (半碗)	100-140 毫克
高鈣脫/低脂牛奶/加鈣豆奶 (1 杯)	300-570 毫克
低脂乳酪 (1 杯)	250 毫克
低脂芝士 (1 片)	160-510 毫克

### 精選「鹽醬醋茶」

家中乾貨亦有不少，乾貨不是指花膠、燕窩，而是米粉、生麵、通心粉、罐頭茄汁豆、罐頭茄汁沙甸魚及罐頭湯。即上世紀八十年代香港掛 8 號風球前市民會去超級市場掃貨的食物。記得小時候如果爸媽沒有時間做飯，就會利用茄汁豆和沙甸魚做餸，雖然高鹽分，但其飽和脂肪比午餐肉及腸仔低得多。因應低鹽低糖健康飲食潮流，茄汁豆現有低糖，吞拿魚有浸礦泉水的選擇了。

飲料方面，家中常備中國茶及西式茶，茶含抗氧化物，每天飲用適量有保護細胞及抗衰老功效。我較喜歡綠茶及紅茶，在不太濃的情況下，每天都會飲用 3 至 5 杯。

所謂色、香、味，簡單的烹調都需要以下調味：鹽、生粉、胡椒及糖。購買上述的調味品都會選最細包裝的。每次醃肉時，我都會用大半茶匙生粉使肉質鬆軟。有些糖尿病人和正在減肥人士會避免用生粉，因生粉屬於碳水化合物，怕進食後會影響血糖及增加卡路里，但這樣少量不會帶來以上影響。當然鹽及糖需要適量，通常一碟餸菜只需五分一茶匙鹽及少量糖調味就夠了。

至於營養師家裏會否有雪糕、朱古力、即食麵等？當然有啦！營養師都愛吃，談及即食麵，現時超市有幾種牌子有售無炸即食麵，味道與口感跟一般即食麵相似，大家不妨下次買來一試！對我來說，食物沒有「好」與「壞」，只有「較高熱量」對「較低/很低熱量」和「較高營養素」對「較低/很低營養素」。只要知道自己營養上的需要，不斷接受及學習新營養與飲食資訊，吃了較高脂肪的食物時都會無壓力、食得開心。

| 撰文：周明欣

養和醫院營養師