

7 鮮果做甜品

派對食物最後是甜品，這可以是一個大陷阱。余思行說，以甜品作終結是最完美的，亦可令人滿足，但一般聖誕派對的甜品如聖誕布甸、杧果布甸、芝士蛋糕等都屬高熱量食物，如真的喜歡吃，吃適量亦沒問題。但如果有其他較健康的選擇，例如鮮果配乳酪，大家應該懂得選擇。

8 無糖飲料最着數

派對飲品有汽水、雞尾酒、香檳、紅酒等，前三者都含高卡路里，沒有營養，紅酒含抗氧化元素，故大家如喜歡飲紅酒的，不妨在節日中享受一下。不過余思行提醒，就算愛飲，亦不應過量啊！不飲酒的，建議選無糖飲品。

5 焗薯夠飽肚

另外一些低脂的碳水化合物如焗薯，伴以橄欖油或芥花籽油都是不錯選擇。如果提供的是伴以牛油的薯蓉，則不宜多吃。

6 烤焗勝煎炸

肉類的烹調方法絕對影響其營養，例如烤、焗食物就比炸或煎來得健康，所以余思行提醒大家如有烤焗食物及吉列食物放在桌上，大家應選前者。



余思行說，聖誕是普天同慶的節日，身邊除了五光十色的燈飾和布置，還有林林總總的應節食物，大家都應該放懷享受，大快朵頤時亦毋須有罪咎感。而事實上，不少人在佳節過後增重五磅；亦有調查顯示部分人士在聖誕新年期間每日吃下六千卡路里食物，足足是我們需要的三倍！

六千卡路里聽起來令人震驚，不過余思行請大家放心，偶爾一次並不為過，最重要是平日要吃得健康並保持恒常運動，多吃了的熱量並不會積聚。今個聖誕想吃得開心又不致肥，以下就聽余思行對吃喝八個貼士。

在歡愉氣氛下，酒精類飲品可淺嘗。不愛酒精飲品的，選無糖飲料吧！

聖誕布甸高糖又高脂，不如以生果乳酪作甜品最實際。

吉列炸物還是烤瘦牛扒？當然選後者。



6

英國註冊營養師
余思行



5

英國註冊營養師
余思行



4

英國註冊營養師
余思行



3

英國註冊營養師
余思行



2

英國註冊營養師
余思行



1

英國註冊營養師
余思行



8

英國註冊營養師
余思行



7

英國註冊營養師
余思行



6

英國註冊營養師
余思行



5

英國註冊營養師
余思行



4

英國註冊營養師
余思行



3

英國註冊營養師
余思行



2

英國註冊營養師
余思行



1

英國註冊營養師
余思行



8

英國註冊營養師
余思行



7

英國註冊營養師
余思行



6

英國註冊營養師
余思行



5

英國註冊營養師
余思行



4

英國註冊營養師
余思行



3

英國註冊營養師
余思行



2

英國註冊營養師
余思行



1

英國註冊營養師
余思行



8

英國註冊營養師
余思行



7

英國註冊營養師
余思行



6

英國註冊營養師
余思行



5

英國註冊營養師
余思行



4

英國註冊營養師
余思行



3

英國註冊營養師
余思行



2

英國註冊營養師
余思行



1

英國註冊營養師
余思行



8

英國註冊營養師
余思行



7

英國註冊營養師
余思行



6

英國註冊營養師
余思行



5

英國註冊營養師
余思行



4

英國註冊營養師
余思行



3

英國註冊營養師
余思行



2

英國註冊營養師
余思行



1

英國註冊營養師
余思行



8

英國註冊營養師
余思行



7

英國註冊營養師
余思行



6

英國註冊營養師
余思行



5

英國註冊營養師
余思行



4

英國註冊營養師
余思行



3

英國註冊營養師
余思行



2

英國註冊營養師
余思行



1

英國註冊營養師
余思行



8

英國註冊營養師
余思行



7

英國註冊營養師
余思行



6

英國註冊營養師
余思行



5

英國註冊營養師
余思行



4

英國註冊營養師
余思行



3

英國註冊營養師
余思行