



旅遊飲食錦囊

暑假是外遊高峰期，不少市民舉家出埠歎世界。但奉衛生署勸喻，出外旅遊切記「小心飲食」，否則肚膈食滯，甚至感染惡菌，樂極生悲！

如果想玩得開心，又食得放心，就要帶備營養師陳勁芝介紹的「旅遊飲食錦囊」傍身。



營養師陳勁芝

1

出外旅遊最常乘坐飛機，長時間處於空氣稀薄高空，會出現皮膚乾燥身體缺水情況，如何為身體解渴？

1. 上飛機前應飲足夠水分；
2. 上機後，每小時應補充1杯水；
3. 於機艙上少飲含咖啡因及酒精飲品，避免加快脫水情況；
4. 於機艙上少飲含高卡路里飲品，否則幾小時機程的累積下，身體會吸收過多熱量。

▲ 乘搭飛機時每小時補充1杯水，避免在高空出現缺水情況。



2

難得遊歷他國，當然想在最短時間，食盡惹人垂涎的當地美食，但飽當口福之慾後易吃滯食肥，如何是好？

1. 出發前，應保持正常作息及飲食，讓身體處於最佳狀態，旅行期間的腸胃才有良好消化能力；
2. 旅行飲食絕多數是多肉少菜少水果，如此下來很容易營養不均，所以在餐廳進食時，應多點幾道蔬菜；
3. 如未能於飲食中均衡吸收營養，可每日服食綜合維他命或纖維素；
4. 狂玩喪買後，容易忘記進食，到餓過飢時才進餐就很容易失控進食，吃的又多是高糖高熱量食物，所以逛街時最好帶備健康小食，例如乾果、果仁、容易剝皮的水果、盒裝純鮮果汁、穀麥條以控制胃口；
5. 跟旅行團的人士因少走動，可以考慮帶計步器傍身，以保持每日一萬步的活動量。



▲ 帶備小吃逛街，可以控制胃口，避免瘋狂進食。

3

旅行就必定吃得多又食得雜，容易肚瀉，為免掃興，如何預防旅行肚瀉呢？

1. 進食前多洗手，盡量揀選衛生好的餐廳進餐，確保食物煮熟，勿進食街邊切開的水果、預先榨好的果汁、沒有良好保存設備的魚生及存放於室溫的沙律；
2. 為求飲食安全，食物最好於兩小時內進食，所以喜歡買食物回酒店歛的人，購買後就要盡快回酒店進食；
3. 較落後地區，水是感染細菌主要途徑，勿用水喉水刷牙；
4. 選購飲品時，確保樽蓋未被打開過，或選飲較安全的拉蓋及罐裝飲品，還有勿飲用或進食沒有經過「巴斯德消毒」的奶類製品；
5. 自備餐具外出進食。



▲ 用樽裝礦泉水刷牙較安全。

4

如果不幸輕微肚瀉，處於異鄉的遊人，如何讓身體盡快復元？

1. 嚴重肚瀉當然要求診，輕微的可於瀉後補充水分；
2. 因為腸道多會瀉走鈉質及鉀質等營養，肚瀉後可以補充電解質飲品，補回流失的營養；
3. 待身體慢慢舒服後，可以進食澱粉質食物，例如白粥或麵條；
4. 其後嘗試加入容易消化的蛋白質，例如蛋白、豆腐、魚等；
5. 最後才加入水果及蔬菜，需揀選去皮水果及煮熟蔬菜。



▲ 肚瀉後，可以吃白粥或麥片等高水份食物，補充身體流失的水分。



▲ 隨身帶備礦泉水，可補充水分，防止便秘。

5

旅行期間生活習慣改變，加上多肉少菜容易出現便秘，如何防止呢？

1. 跟旅行團的，每日的早餐自助餐最易吸收足夠纖維，應多吃全麥五穀麵包及水果；
2. 帶備水逛街，或在旅遊巴士上放一支水，務求隨時能補充足夠水分；
3. 定時上廁所，讓身體及心理找回排便習慣；
4. 長期坐車的旅行者，因為少走動，間接令腸道少蠕動而便秘，所以應多多走動。