

新春假期大吃大喝 須防健康風險 醫管局營養師教路 長假後有「營」貼士

請 醫家講你知
 今日是初七「人日」，踏入蛇年剛好一個星期，相信大家過去幾日都忙於拜年及參與不同的慶祝活動，期間難免多吃多喝，假期後有沒有發現腰圍略有增長，又或腸胃感覺不適？醫院管理局營養師蔡欣岐提醒，市民在新年假期後應逐步將飲食調回正軌，特別是患有「三高」，即糖尿病、高血壓及高血脂或有其他長期病患的人士，須特別留意過量飲食帶來的潛在健康風險。
 撰文：醫院管理局

她指，農曆新年期間大吃大喝，體重確有機會略為增加，建議市民在節日過後，逐步調節飲食，但毋須刻意大減食量甚至節食，只要回復至假期前的正常食量便可。如果太急於短時間內減重，刻意節食，有機會忽略攝取重要的營養素，例如缺少碳水化合物會令我們較難應付體能活動，而缺少蛋白質也可令肌肉流失。

飲食逐步調回正軌 毋須刻意大減食量

蔡欣岐特別提到，農曆新年期間痛風患者要提高警覺，她說：「新年期間可能多吃了高糖、高脂肪食物，不少餸菜的醬汁較濃，部分食物如帶子、瑤柱、青口、蠔豉和濃肉湯等都含高普林（嘌呤），加上飲水不足和飲酒，都有機會誘發痛風發作。如果急性痛風發作，應盡快求醫。」

另外，患「三高」的人士在新春期間也應多注意身體狀況和進食分量，不論出外聚餐或吃賀年小食，都要緊記少油、少鹽、少糖原則，尤其是糖尿病患者，須留意控制食量，以免食量急增令血糖水平不穩。

增加纖維攝取量 緩解便秘腸胃不適

新年期間飲食多數「多肉少菜」，加上油角、煎堆、笑口棗等煎炸小食令人難以抗拒。蔡欣岐指市民如有便秘的問題，可考慮多吃高纖維食物，例如各種蔬菜，又或新年餸菜常用的金針、雲耳、木耳等。燕麥也是不錯的選擇。另外也應記得多喝水及保持適量運動，以幫助腸道蠕動。至於部分人或會喝酸梅湯、檸檬茶等緩解腸胃不適感，她提醒要注意這類飲品可能添加糖分，喝太多可能攝入額外卡路里。

至於近年不少人會在用餐前後服用一些保健產品，標榜可減慢脂肪或澱粉質吸收，蔡欣岐指每種產品的成分不同，其作用難以一

概而論。不過她留意到不少此類產品的主要成分之一是膳食纖維，以增加飽腹感，從而間接達致減少食量效果，指其實我們也能在日常飲食中，透過天然食物增加攝取水溶性及非水溶性纖維，例如多吃燕麥、燕麥糠、豆類、薏米、菇菌類及秋葵等。

糕點糖果存貨 切忌急於食完

另一個令不少人感到頭痛的問題，是新年過後家中囤積不少年糕、蘿蔔糕等賀年糕點，以及各種糖果零食禮盒。蔡欣岐建議市民切勿抱「清貨」心態，急於吃完所有「存貨」，最好盡量與家人親友等分享，特別提醒翻熱年糕、蘿蔔糕等，最好「以蒸代煎」，減少油分吸收。家中的賀年糖果和零食，保質期較長，便可慢用。

雖然「新正頭」已過了一半，但市民仍有機會出席團拜或春茗等各種聚餐活動。她提醒市民緊記低鹽、低糖、低脂及高纖維的「三低一高」原則。如吃火鍋盡量不要選沙嗲、豬骨等高鈉、高熱量湯底。如吃盆菜宜先吃最上層較少醬汁的食物，可吃去皮雞肉、鮑魚、海參、螺片、帶子、白魚蛋、鯪魚球、海蜇、豆腐等。除了注意飲食，也要作息定時，恒常運動，讓新年過得有「營」又健康。



■醫管局營養師蔡欣岐提醒市民，農曆新年假期過後，應逐步將飲食調回正軌，重新建立均衡飲食。（醫管局提供）



■醫管局營養師提醒，農曆新年過後若家中「囤積」賀年糕點，不應急於「清貨」，可與親友分享，翻熱時亦可「以蒸代煎」，減少吸收油分。（醫管局提供）