



火鍋「營」食攻略

秋冬時節，不少食店推出「任食火鍋」或「火鍋放題」作招徠。豬骨湯底、肥牛、肉丸，也許是不少人的必選火鍋配料，但通常都含高熱量和高脂肪；在興高采烈的氣氛下，容易過量進食，不知不覺間便攝取了大量的脂肪和熱量。其實，只要留意湯底和食材的選擇，吃火鍋也可以很健康的：

湯底

豬骨湯、麻辣湯等湯底的油分偏高。另外，肉類涮煮後會釋出油分，增加湯底的脂肪含量。過量攝取脂肪不但會增加肥胖的風險，而且肉類中的飽和脂肪更會損害心血管健康。

- ✚ 建議：避免飲用涮煮肉類後的湯底。選擇皮蛋茺荳、番茄薯仔湯或豆乳湯底，以減少脂肪的攝取。



食材選擇



增加蔬菜和麵食

根據健康飲食的原則，平日應多吃穀物類和蔬菜類食物，然而，大部分人在點選火鍋配料多選擇高脂肪和加工肉類，如肥牛、羊肉、魚皮餃、墨魚丸、腸仔等，增加了脂肪或鈉質的攝取。

- ✚ 建議：選擇火鍋配料時，可參考下列要點：

- 選擇火鍋配料時加入各種蔬菜、蘿蔔、菇菌類(如竹筍)等食材；進食時緊記以蔬菜為主，肉類為輔
- 加入烏冬、米粉、芋絲等穀物類食物，以增加飽肚感，減低因飢餓而過量進食肉類的機會。
- 肉類宜選擇鮮魚片、海鮮、牛腱、去皮無骨雞肉等低脂肪肉類。分量方面則以每人不超過三至四兩(即三至四個乒乓球大小)為佳，或將午餐的肉類「配額」移至火鍋時間。

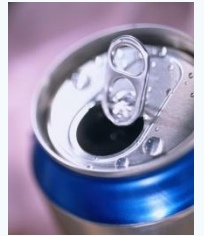
減少使用調味料

享用火鍋食物時，部分人會把食物蘸上沙茶醬、沙嗲醬等鈉質含量較高的調味料。長期攝取過量的鈉質會增加患上高血壓的風險。

- ✚ 建議：盡量減少使用調味料，以保存食物的原味。如嫌食物味道太淡，可選擇以蔥、薑、蒜、辣椒混和適量豉油調味。

減少飲用高糖分飲品

飲品方面，一般人在享用熱騰騰的火鍋食物時都會飲用汽水、酸梅湯、蔗汁、竹蔗茅根水等含高糖的飲品，但這類飲品不宜大量飲用，以免攝取過量熱量和糖分，令體重增加。



- ✚ 建議：以清水或無糖的茶類代替甜飲；如自製酸梅湯、蔗汁、竹蔗茅根水，請注意用糖量。

最後，由於火鍋湯底、動物內臟和海產貝殼類(如帶子、蠔、青口)的普林含量較高，痛風患者要特別注意，避免這些食物，以免加劇病情。

想知道更多有關……

- ✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 <http://www.cheu.gov.hk>
- ✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 <http://www.healthatwork.gov.hk>