



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 自助餐健康攻略



臨近年尾，節日氣氛濃厚，不少人會趁聖誕節或新年與家人好友歡聚慶祝，而「自助餐」便是較受歡迎的選擇，可讓各人能按自己的喜好選擇食物。但由於自助餐內不少食物都屬於高熱量，若放任進食時可致熱量爆燈，帶來增磅危機。要吃得開心又健康？就要掌握食自助餐的攻略。



## Do's



自助餐內的食物種類繁多，建議**進食前**先花數分鐘**逛一逛**，看看較想吃哪些食物，以免吃得過量



謹守**多菜少肉**原則，而且每款美食建議只吃一小件或半匙份量



進食後約20分鐘腦部才接收飽肚訊息，因此**放慢速度**享受美食有助控制食量



先取**熱量低、維生素豐富、纖維質高**的素食，例如蔬菜類、菇類。如果先吃肉類，會容易飽肚及造成消化不良

## Dont's



不要刻意「**留肚**」到自助餐時才大吃，因為飢餓感會令人不自覺地進食過量，令熱量吸收過多而導致體重增加



不要抱著「**怕蝕底**」心態吃得過飽，這樣不但會使攝入的總能量增加，還會導致胃容量增加，出現腹脹、食滯、消化不良等



不要認為餐前喝水或湯會容易飽肚而減少飲用，否則餐後會感到口渴，到時再喝水，反而會沖淡胃液，造成消化不良



吃沙律時不要選擇**熱量較高的千島醬或法式沙律醬**，應改用醋或橄欖油調製成的沙律醬





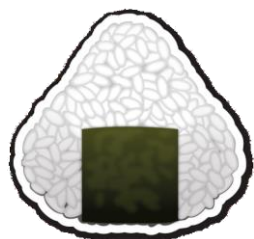
## Do's



肉類方面，宜選以少油方法烹煮的食物（如蒸、焗、烤等）



其他食物，亦應盡量挑選量低的烹調方式，例如清湯的熱量比濃湯低，清蒸、涼拌食物的熱量比煎炸和調味重的食物低



穀物類宜選餐包、粟米、壽司、冷麵、湯粉麵等低油鹽糖食品



甜品是自助餐的人氣食物，但甜品幾乎都是高油、高糖、高熱量，建議多以新鮮水果代替，減少吃蛋糕或冰淇淋等甜品。如果愛吃，最好只挑一種，或是與朋友共享，淺嘗即可

## Dont's



不要只選擇肉食或海鮮等比較貴的食物，因為這類食物都屬於高脂肪、高蛋白、高熱量，進食過量會影響消化，並使腎臟超出負荷



生吃或冷凍的食物如刺身、生蠔、壽司、沙律等均有較高機會感染李斯特菌，因此長者、小童、孕婦及免疫力較弱人士應盡量避免進食



避免選擇牛角包、蒜蓉包、炒粉麵、炒飯等高油鹽糖的食物，亦應避免高脂肪的煎炸食物



自助餐所提供的飲料大多是汽水或果汁，營養價值一般很低，但是熱量超標。所以吃自助餐時應盡量選擇鮮榨果汁



若在自助餐中吃得太多，之後宜食得清淡及多菜少肉，或戒吃甜品數天。

參考資料：

- <https://www.recruit.com.hk/Resources/ArticleDetail.aspx?articleId=30381>
- <http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=165>
- <http://www.doheal.com/article/2698.html>

以上資料只供參考

更新日期: 2016年12月16日

