

老友記健康飲茶有妙法



很多長者退休後，都喜歡跟家人朋友上茶樓飲茶，嘆「一盅兩件、點心孖寶」。可是，茶樓的點心卻隱藏著大量高脂肪、高膽固醇、高鹽分的陷阱！簡單舉個例子，非常受長者歡迎的鳳爪排骨飯已有約5茶匙的油，而鮮竹卷更是點心中熱量之冠，一件已約有140千卡及2茶匙油。

過量攝取熱量容易引致肥胖，動物脂肪（飽和脂肪）會堵塞血管，增加心血管疾病的風險。此外，不少的點心，特別是多醬油點心的鹽分十分高，令身體攝取過量的鈉質，升高血壓！

以下是一些健康飲茶貼士，以減少脂肪和鹽分的攝取。

1. 先選擇蒸點，例如蒸包點，蒸點心如蒸腸粉、蝦餃、菜苗餃、蒸蘿蔔糕、蒸鯪魚球等，來取代油炸及肥膩的點心例如咸水角、春卷、叉燒酥、雞腳、雞扎及排骨
2. 選食盅頭飯時，多選擇北菇滑雞（去皮）或肉片飯以取代鳳爪排骨，也可以選擇皮蛋瘦肉粥、鮮牛肉、魚片粥或燒味湯粉麵（瘦叉燒、燒味去皮去肥膏）
3. 避免伴以大量的醬汁及豉油（如盅飯、山竹牛肉及腸粉），亦應提出醬汁用細碟/碗分開另上，進食時才伴以少量醬汁調味
4. 不妨加點一碟灼菜如白灼唐生菜、菜心以增加纖維的攝取，有助增加飽肚感、保持腸道健康及預防心血管疾病
5. 飲茶後不妨到附近公園散步半小時，好好利用社區公園內的運動設施，作簡單的伸展運動，不但有助消耗熱量，攝取適量的柔和日照更有助身體製造維生素D，促進鈣質的吸收，達至強健骨骼。

其實上茶樓飲茶是不少老友記重要的社交活動，若能健康選擇點心，便飲得更放心更開心！（資料來源：食物安全中心營養資料查詢；食物環境衛生署本地粥粉麵飯的營養素含量）

東區醫院營養部營養師蔡小妍女士製作 2015