頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

新春健康錦囊－賀年小食

農曆新年是中國人的一個大節日，家家戶戶都會準備很多應節食物來招待親朋，可是很多傳統的賀年食品都偏向油膩，因此建議大家在選購和享用美食時注意以下的原則。

選購全盒食物的注意事項

•傳統的全盒食物大部分都是高糖分和高熱量的食物，例如： 糖果和糖蓮藕等，而朱古力及糖椰絲除了糖分高，更是含較高油分的小食，無論是成年人或小朋友都不宜多吃。可選購無添加糖分的乾果代替。

•瓜籽和堅果，如腰果、合桃及開心果等亦是很受歡迎的全盒食物，但其實堅果和種籽都屬較高脂肪的食物，有部分更添加很多鹽分或糖分。建議選擇較健康的乾焗原味的瓜籽和果仁，但進食分量仍需有節制。

•除了以上的傳統食品，米餅、非油炸的原味蔬菜乾也是較健康的選擇，既美味又營養豐富。

食用賀年糕點的注意事項

•不要輕看賀年糕點的熱量，年糕、椰汁糕和馬蹄糕等往往添加了大量糖分，而蘿蔔糕和芋頭糕等除了本身含豐富碳水化合物之外，亦常採用了較高脂的材料，例如： 臘腸、臘肉和花生等，令賀年糕點的熱量大增。因此糕點只宜淺嚐，不宜用來代替正餐。

•自製賀年糕點時可選用較健康的材料，例如： 瘦肉、蝦米和冬菇等來取代肥肉和臘肉。

•盡量以蒸、微波爐翻熱、焗或用易潔鑊少油煎等的低脂烹調方法來把糕點翻熱，減少使用過量油分或蛋汁把糕點煎熟。

•進食年糕時減少加入過量醬料及調味料，例如： 辣椒油、辣椒醬、芝麻醬等。

•為了避免攝取過量的糖分，應減少飲用高糖分的飲品，例如： 汽水和加糖果汁，可以用清水或清茶代替。

享用其他應節食品的注意事項

•油角、煎堆、笑口棗等煎炸的新年美食，都是高熱量及高脂肪的食品，吃過量容易影響健康，可以用較低脂又香脆的小食，例如： 米通、炒米餅或爆谷等代替。

•湯丸亦是傳統的賀年食品，一般來說沒有餡料的湯丸較為健康，因為湯丸常用的甜餡料，例如蓮蓉餡和芝麻餡，含有不少糖分和脂肪。

•賀年禮物方面，可以選購較健康的食物，例如： 新鮮水果、茶葉、冬菇及乾瑤柱等。