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

健怡睇波小食

每逢球季將至，相信球迷們也熱切期待。欣賞賽事之餘，不少人或會吃點小食助興，然而薯片、蝦片、汽水、啤酒這些高熱量食物，多吃會引致肥胖，長遠對健康有損。不希望賽事結束後長出了小「肚腩」，大家不妨參考下列有「營」飲食建議：

‧正餐為主 小食為輔

不應因看球賽而改變日常飲食習慣，宜保持一日三餐正餐，令身體有足夠飽肚感，避免因飢腸轆轆，於看球賽時大量進食小食，攝取過多的熱量、脂肪及糖分，令飲食失衡。此外，應在肚餓時才進食小食，不要因饞嘴而吃。

若要進食小食，宜控制分量。為免攝取過多熱量，可將下午茶的小食「配額」調到看球賽時吃或酌量減少晚餐的分量。

‧香脆小食要識揀

有些球迷喜歡選擇香脆美味的小食如薯片、蝦條、芝士圈等高油及鹽的零食以增加觀賞球賽的氣氛，但一包大薯片（約100克）已提供約540千卡及36克脂肪，相等於兩碗半白飯的熱量及7茶匙油。想吃鬆脆可口的小食，不妨選擇一些烘焗或非油炸類別，如焗薯片、焗番薯片、粟米片、原味果仁（沒添加鹽）及低脂爆谷等，以減少熱量、脂肪及鹽的攝取。另外，建議購買小包裝代替大包或家庭裝的小食，或與友人一起分享小食，以控制攝取量。

‧水果富營養，不妨吃多個

眾所周知，水果是健康小食，不但低脂低熱量，其種類繁多，爽甜鬆脆樣樣齊，加上營養豐富，提供身體所需的維生素、礦物質及膳食纖維。於看球賽時，不妨以水果作小食，為健康打氣之餘，亦有助我們達到每日最少2份水果的健康目標！

‧啤酒勿亂飲

說到看球賽時，很多人酒不離手，但事實上，酒精已被國際癌症研究機構列為第一類致癌物質，與煙草和石綿屬同一類別，飲酒越多，患癌的風險越高。在致癌風險方面，並沒有所謂「安全」的飲用水平，因此，為健康著想，應盡量避免飲用含酒精的飲料。

此外，啤酒雖然不含脂肪，但一罐（330毫升）啤酒提供約140千卡，相等於大半碗白飯熱量，飲用3 - 4罐啤酒已相等於一餐正餐的熱量，無形中增加熱量的攝取，亦說明為何愛酒人士往往有個「啤酒肚」。

‧飲品精明選

薯片配汽水，球迷最愛，但一罐汽水（約330毫升）可提供135千卡，約35克糖，相等於7茶匙的糖，接近成人每日糖分攝取上限（10茶匙的糖）。想找一些美味又提神的飲品，可以1個青檸混入梳打水，解口乾之餘，口感與汽水相似，但熱量及糖分則大大降低（只有20千卡及1.1克糖）。另外，亦可以沒有加糖的蔬菜汁或不含糖分的清茶取代高卡高糖的汽水。