

健康頻道

健康零食選擇貼士

面對排山倒海的工作，不少在職人士都會吃零食來減壓。香港一份調查顯示，逾四成受訪打工仔每星期平均進食三次薯片、餅乾和雪糕等三大港人最喜愛的零食。吃零食可以帶來短暫的滿足感，但大家千萬不能忽視滿足過後為身體帶來的負擔；其實只要懂得挑選健康的種類和控制份量，偶然吃一些不但可以一解「口癮」，還能幫助維持能量和血糖水平，攝取額外的營養素。

打破零食「壞習慣」



區分「生理飢餓」和「心理飢餓」

每當想吃零食時，先深呼吸，感受一下身體是否有肚餓感？還是只想分散注意力以緩解壓力。前者可理解為「生理飢餓」，而後者為「心理飢餓」。有時候因工作忙碌，忘記定時喝足夠水份以致身體缺水，也會出現類似飢餓的感覺，此時可以先喝一杯水，然後觀察是否真的需要吃東西來補充能量。

分裝零食以控制食用量

食物沒有絕對的健康和不健康之分，任何過量進食都可引起疾病，例如糖尿病、肥胖等。因此，控制食物份量和配搭才最重要。大家應避免購買大包裝零食，以免一次過吃光一大包；就算購買了大包裝，亦可以先用密實袋或食物盒分裝，一次吃一份，這樣既能滿足嘴饞又可避免過量進食。

常備較健康的零食

要吃得健康，首要選購較健康的零食，購買時可留意以下幾個成份，包括卡路里、糖、飽和脂肪和鈉，善用營養標籤選擇「低脂、低鈉（或鹽）和低糖」的食品。

營養資料
Nutrition Information

	每 100 克 / Per 100g
能量 Energy ★	238kJ (56Kcal)
蛋白質 Protein	10.0g
碳水化合物 Carbohydrates	4.0g
- 糖 Sugar ★	4.0g
總脂肪 Total Fat	0.0g
- 飽和脂肪 Saturated Fat ★	0.0g
- 反式脂肪 Trans Fat	0.0g
鈉 Sodium ★	60.0mg
膽固醇 Cholesterol	0.0mg

理想的零食組合

理想的零食組合能有助穩定血糖，令身體充滿能量，其中應包含：

碳水化合物 + **蛋白質** 或 **健康的油脂**

例如下午茶時段可吃：

組合一



一個蘋果 及 一杯乳酪（150克）

碳水化合物 **蛋白質**

組合二



一碗番茄仔 及 20粒原味開心果

碳水化合物 **脂肪**

含碳水化合物零食例子

- 一個蘋果
- 一條小香蕉
- 一條蕃薯

含蛋白質零食例子

- 一隻雞蛋
- 一杯牛奶（240毫升）
- 一杯乳酪（150克）

含健康脂肪零食例子

- 13粒杏仁
- 7粒合桃
- 10粒腰果

適合辦公時健康零食之選

蔬果類零食

以新鮮的蔬果例如蘋果、香蕉、蕃茄仔作為零食，當然是健康之選，不但能攝取額外維他命與礦物質，而且蔬果含較高水分，可生津解渴。

如果擔心新鮮蔬果難以儲存，可以選擇沒有添加任何調味料或非油炸的凍乾水果或蔬菜片（freeze-dried fruits and vegetables），蔬果乾有助補充纖維，維持腸道健康。但進食新鮮蔬果及果乾的份量是有分別的，衛生署建議，新鮮水果每日可以食兩個拳頭份量，而果乾就每日最多食半個拳頭份量。

乳製品類零食

衛生署建議成人每日攝取800毫克的鈣以助強化骨骼，預防骨質疏鬆。每日進食大約兩份高鈣乳製品如乳酪、牛奶、芝士等就可以攝取足夠的鈣質。



「UPM 麗印® 雅光銅版紙」80克

大家購買牛奶和芝士時，應揀選標示「低脂高鈣」的產品，高鈣牛奶的鈣質差不多等如普通牛奶的兩倍。

選擇乳酪的時候也要注意成份表中的「糖」，應特別留意標榜含水果口味的乳酪，糖份一般較高，切勿誤墮高糖陷阱。以市面一款草莓味乳酪為例，每100克已含15克糖（約3粒方糖），若吃一杯150克草莓味乳酪，就相等於攝取了4.5粒方糖，較同等重量的原味乳酪高出三倍。

果仁類零食

如果喜歡脆卜卜的零食，果仁就最適合，當中豐富的不飽和脂肪酸和纖維不僅對心血管健康有好處，還可以幫助腸道蠕動。不過因為含豐富的油脂與蛋白質，熱量一般較高，所以必須注意進食份量，每日不要食超過一隻手心的份量。

除了份量，亦要注意果仁的加工和調味方法，例如「鹽焗」果仁和「魚皮」花生等就要避免，因加工後一般含較多的鹽、油和糖，經常食用增加患上高血壓、高血脂或高血糖的機會，所以最好選擇原味的果仁為零食。

總結

大家下次想吃零食之前，記得先弄清楚是否真的肚餓，購買零食時也要留意其營養成份，而進食時就要留意食物的配搭和控制份量，那就可以食得滿足，攝取額外營養素之餘，又可以從繁重工作之中帶來一點歡愉。■

資料來源：

衛生署衛生防護中心——兩份水果

食物安全中心——營養標籤多面睇

香港永明金融有限公司——「疫情下港人飲食習慣轉變」調查

營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

■ 草莓味 (每100克有三粒方糖)

碳水化合物 Carbohydrates 16.0g
- 糖 Sugar 15.0g

營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

碳水化合物 Carbohydrates 4.0g
- 糖 Sugar 4.0g

■ 原味 (每100克有一粒方糖)



黑朱古力 作零食可以嗎？

黑朱古力雖然脂肪和熱量較高，但含豐富的營養素如鐵質、抗氧化物質等，可以適量食用（每日最多一小塊）。

