賀年糕點 選購食用攻略

每到農曆新年，琳瑯滿目的賀年糕點總令人難以抗拒。不過賀年糕點熱量高，可能會對身體帶來負擔。今期《澳門消費》請來澳門專業營養師協會會長霍瑞婷來個“快問快答”，教消費者如何合理選購，食得滋味又健康。

小編

農曆新年將至，市民都喜歡購買賀年糕點，例如年糕和蘿蔔糕等，在選購上有何要注意？

霍會長

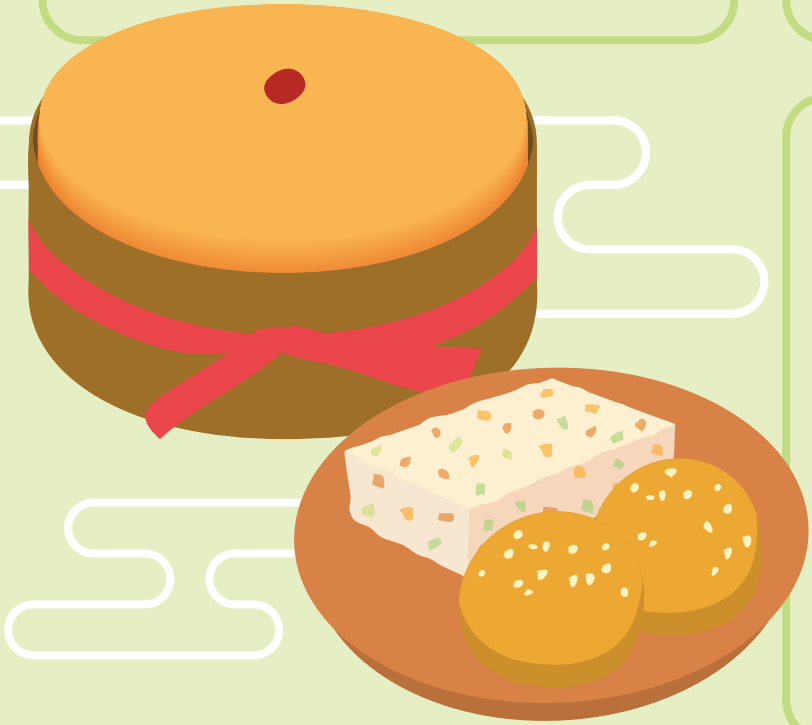
節日是歡欣的日子，開心暢聚的同時，消費者也要記得節制飲食。因為“過肥年”其實也不是一件好事，一不留神，體重很容易“步步高升”。我建議首先從選購入手，在可以選擇的情況下，揀選“低鹽、低糖、低脂”的賀年食品。同時也要多留意賀年食品包裝上的營養標籤，作出精明選擇。

小編

不少消費者也會購買糖果餅乾等食物放全盒應節，想新年食得健康，消費者有哪些健康之選？

霍會長

消費者可選購小巧獨立包裝的食物以控制進食分量，或以健康小食代替，例如以原味果仁等無添加油鹽糖的乾果放於全盒內。消費者也可選擇較低脂又香脆的小食，如不經油炸的米餅、米通等，代替油炸食品。同時，消費者也要控制每次進食分量，淺嘗即止。



小編

不少消費者都會趁佳節，和親友共享賀年食品。可否分享一些健康飲食小貼士？

霍會長

賀年食品在食用時盡量用蒸或微波爐翻熱的方法翻熱糕點。吃糕點時，盡量少用或不加佐料(如蠔油、辣醬)。若自家製作糕點，可選用瘦肉、蝦米和冬菇代替或少用臘腸和臘肉。加熱糕點時避免使用太多油，又或者可考慮無油煎糕，先放牛油紙落鑊，用中火煎香糕點，由於糕點本身有油，即使不落油都可煎出香脆口感效果。

霍會長提醒："三高"賀年食品

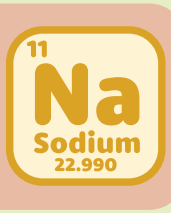
最高糖：年糕

每100克(撲克牌大小；約2片)

= 6粒方糖 = 已超過1碗白飯的熱量(220卡路里)

鈉含量最高：蘿蔔糕

每100克(約2片)

= 約130卡路里 = 500毫克鈉 

總脂肪最高、高熱量：煎堆、油角、笑口棗

1件煎堆／2件油角／4粒笑口棗

= 已超過1碗白飯的熱量(220卡路里)

破解賀年糕點健康迷思

迷思1：黑糖年糕是否更健康養生？

黑糖年糕看似較為養生，一直被視為比較健康的好糖，口感又濃又香甜，但要注意的是其本質還是"糖"。雖然礦物質含量相對其他糖品為高(特別是鐵、鈣等)，但黑糖、紅糖終究還是糖，多食無益。建議可考慮一些較低熱量和低鈉選擇，如桂花糕，亦可以用蒸代替煎的方法處理糕點。

迷思2：味道上感覺不鹹的醬料和佐料是否就不含鈉？

錯！我們不能單憑味覺就能斷定鈉含量高與低，原因在於加入其他配料(例如糖)拌勻後可以中和鹽的味道，因此沒有鹹味的食品也可能高鈉，所以看清楚營養標籤是十分重要的。

健康小知識：

對於糖分的每日攝取限量，世界衛生組織(以下簡稱"世衛")作出了針對性的建議，以一般成人每天消耗總熱量為2,000千卡路里為例，"世衛"強烈建議每天攝取的添加糖不超過50克，更建議在條件許可下每天攝取範圍應少於25克。

健康小知識：

"世衛"建議成人每日應攝取少於5克鹽(即少於一茶匙鹽或2克鈉)。攝取過量鹽除了會增加高血壓和罹患心血管病、中風和冠心病等的風險外，"世衛"和世界癌症研究基金會近年的專家報告均指出，鹽和鹽醃的食物可能會增加罹患胃癌的風險。 KL