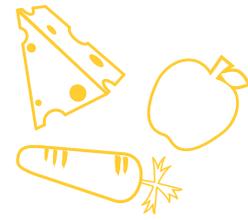


留意食物中的“能量密度” 避免攝取過多卡路里



何謂“能量密度”？

人類生存需要能量用來呼吸、運動及輸送血液，而能量是從食物中獲取的。“能量密度”是指每克食物中的卡路里含量，成年人應該儘量選擇進食含有較低能量密度的食物避免身體攝取過多卡路里造成超重或肥胖的問題。

“能量密度”低的食物包括那些本身水份含量較高的食物，例如水果及蔬菜等，另外，意粉和米飯在烹調過程中需加入大量開水，烹調期間因吸收大量水份令食物轉化為低“能量密度”。至於全麥麵包和五穀類食品等都含有相當高的纖維及低脂肪，因此也屬於“能量密度”較低的食物。而高“能量密度”食品是指那些含高脂肪及低水份食品，例如餅乾、糖果、薯片、花生、牛油和芝士等，對身體造成不良影響，不宜多吃。

有研究顯示都市人的日常飲食習慣偏向攝取過多身體所需要的卡路里，為身體健康著想，應改變不良的飲食習慣，建議每餐可進食相同份量但配合低“能量密度”的食物較佳。

“能量密度”是怎樣計算？

公式是：“能量密度” = $\frac{\text{卡路里的含量}}{\text{食物的重量(以克為單位)}}$

能量密度十分低的食物：少於0.6卡路里／克

能量密度低的食物：0.6 - 1.5卡路里／克

中等能量密度的食物：1.5 - 4卡路里／克

高能量密度的食物：多於4卡路里／克

建議成年人每餐中應多吃大量含“能量密度”較低的食物，高“能量密度”食物雖是構成整體能量密度的一部份，但只宜每餐進食少許。

自製低“能量密度”食物的餐單

低“能量密度”食物的餐單做法十分簡單方便，只需每餐中變換一些食材成份以減少“能量密度”便可，就算是日常愛吃的高“能量密度”的食物亦不需全部摒棄，例如在每餐中吃大量低“能量密度”食物同時混合少量的高“能量密度”的食物，便可令每餐所吸收的“能量密度”維持低水平狀態。



以下提供低“能量密度”食物餐單的小貼士，可達至飽腹同時減重的目標：

- 選擇含高水份的食物，當食物在烹調過程中加入大量開水(如意粉和米飯)，能降低食物的“能量密度”。
- 在前菜或主菜中配合大量蔬菜以增加飽腹感亦可減少攝取過多卡路里。
- 每餐加入各種豆類食物，如豌豆和扁豆，豆類含有高纖維、蛋白質及低卡路里的食物，食物中加入豆類又能增加飽腹感。
- 全麥製食品如麥包及穀類早餐提供身體所需的纖維，同時維持持久的飽腹感。
- 肉食方面建議選擇脂肪較少的肉，避免進食家禽的表皮。
- 避免在烹調中使用過多的食油或牛油，塗麵包時用少量的牛油為或以低脂的塗醬為佳。
- 沙律屬於低“能量密度”的食物，但切忌添加含高脂肪的調味醬，建議選用以檸檬汁或醋等低脂的天然材料作為沙律醬汁較為健康。
- 使用剩餘的蔬菜作為煮湯的材料，並可在湯內加入各種豆類，如豌豆和扁豆，同時配合全麥製的米飯或麵包為主食，能提供每餐足夠營養。®