

火鍋「營」食攻略

秋冬時節，不少食店推出「任食火鍋」或「火鍋放題」。豬骨湯、肥牛、肉丸是常見的火鍋配料，含有高熱量和高脂肪。興高采烈的氣氛往往容易令人吃得太多，不知不覺地攝取了大量脂肪和熱量。其實，只要明智地選擇湯底和食材，吃火鍋也可以是很健康的。

湯底

豬骨湯、麻辣湯等湯底的油分偏高，而肉類涮煮時會釋出油脂，進一步增加湯底的脂肪含量。過量攝取脂肪會增加肥胖的風險。此外，肉類的飽和脂肪更會損害心血管健康，增加患上心血管疾病的風險。

建議：避免飲用涮煮肉類後的火鍋湯底。選擇豆腐芫荽湯、番茄薯仔湯或豆乳湯，以減少脂肪的攝取量。

食材

增加蔬菜和麵食

按照健康飲食的原則，平日應多吃穀物類和蔬菜類食物。然而，大部分人在點選火鍋配料時，偏向選擇高脂肪肉類和加工肉類，例如肥牛、羊肉、魚皮餃、墨魚丸、腸仔，增加了脂肪及鈉質的攝取量。

建議：

- 以各種蔬菜為火鍋食材，例如葉菜、白蘿蔔、冬菇和金菇。切記食材以蔬菜為主，肉類為輔。
- 加入烏冬、米粉、芋絲等穀物類食物，以增加飽肚感，減低因飢餓而過量進食肉類的機會。
- 宜選擇鮮魚片、海鮮、牛腱、豆腐等低脂肪肉類及代替品。分量方面，以每人每餐三至四兩（即三至四個乒乓球大小）為佳。如在晚上吃火鍋，當天午餐可減少吃肉類，留待晚餐進食。

減少使用調味料

享用火鍋食物時，部分人會把食物蘸上鈉質含量較高的醬料，如沙茶醬、沙嗲醬。攝取過量的鈉質會增加患上高血壓的風險。

建議：盡量減少使用調味料，享受食物原有的鮮味。如認為食物味道偏淡，可選擇以少量豉油混和蔥、薑、蒜或辣椒，作為醬料。

減少飲用高糖飲品

大部分人吃火鍋時，都會飲用汽水、果汁、酸梅湯、蔗汁、竹蔗茅根水等高糖飲品，但這類飲品應盡量少飲，以免攝取過量熱量和糖分，令體重增加。

建議：以清水、無糖的茶類或健怡汽水代替高糖飲品。自製酸梅湯等中式飲品時，請注意用糖分量。

由於火鍋湯底、動物內臟和海產貝殼類(如帶子、蠔、青口)的普林含量較高，痛風患者要特別注意，避免因進食這些食物而加劇病情。