



迎猴通「腸」利「氣」的新年飲食妙法

在春節歡樂的慶祝活動中，大家都很難避免放縱飲食。拜年時有各種應節的高脂肪、高糖零食和甜點，晚餐往往又是豐富和複雜的配搭，身體在短期內要處理倍增的不同種類食物，容易引起消化不良、積氣、腸抽筋。以下與你分享6種解困妙法：

- 加入各種蔬菜，菜葉能吸走油脂和提供幫助腸道蠕動的纖維，例如生菜，亦是一款農曆新年好意頭的菜式。
- 魚含較少飽和性脂肪和膽固醇，亦有年年有餘之寓意；烹煮紅肉，如豬肉時加入豐富維他命C的鮮果，例如菠蘿、柚子和橙子，有助減低腸胃油膩感和增加鐵質吸收之餘，亦有富貴吉祥之寓意。
- 使用天然香料和乾果，以取代在烹飪中使用糖，鹽和醬油。
- 減少含糖的碳酸飲料，採用新鮮水果作為甜點是更好的選擇，少量果醋、果皮、雪梨更可減輕油炸食物所產生的腹脹感。
- 購買原味無添加物的果仁粉、黑芝麻粉和瓜子作賀年零食有滑腸的功效，當中的抗氧化成份有助青春常駐。
- 餐後加洛神花蜂蜜茶，更有理氣降脂的功效。

(資料由香港浸信會醫院提供)

余碧玲營養師

香港浸信會醫院營養師主管

