

精明吃自助餐

不少公司都喜歡安排自助餐作為周年慶祝活動，讓眾人能按自己的喜好選擇食物。上班一族在吃自助餐時又該如何部署，才能吃得健康又開心？

☑ 如常保持均衡飲食

刻意「留肚」，到吃自助餐時才大吃大喝，這樣或會令我們因飢餓而不自覺地過量進食，結果吸收過多熱量，導致體重增加，弄巧反拙。此外，節食後暴飲暴食亦可能會引致腸胃不適。所以，我們在吃自助餐當日應如常保持均衡飲食，並減少進食高油、鹽、糖的食物。

低油鹽糖「智」識揀

選擇穀物類時，宜選藜麥、粟米、冷麩、湯粉麩等低油、鹽、糖食物，避免選擇牛角包、蒜蓉包、炒粉麵、炒飯等高油、鹽、糖食物。肉類方面，宜選以少油方法（如蒸、焗、烤等）烹煮的食物，避免高脂肪的煎炸食物。與紅肉相比，白肉（例如雞肉和龍蝦、帶子、灼蝦等海鮮）脂肪的含量一般較低。至於甜品，由於多屬高脂、高糖食品，故只宜淺嚐。

☑ 先巡視，後行動

自助餐的食物種類繁多，建議在選擇前逛一逛，物色心儀的食物，先計劃後行動，以免進食過量。

☑ 蔬果有助控制食量

健康飲食應以穀物類為主，其次為蔬菜水果，再配以適量的肉或其代替品。然而，自助餐所提供的選擇往往屬多肉少菜。蔬果含豐富纖維，可增加飽肚感，我們不妨先享用蔬菜沙律或雜菜湯作為頭盤，並以新鮮水果代替高脂、高糖的甜品。我們吃蔬菜沙律時，可加入適量的醋汁，避免食用大量高脂肪的沙律醬。

☑ 貴精不貴多

由於腦部在進食約 20 分鐘後才會接收到飽肚的訊息，因此放慢速度享受美食有助控制食量。我們不應抱着「怕蝕底」的心態而吃得過飽；貴精不貴多才是吃自助餐之道！

❗ 生冷的食物如刺身、生蠔、壽司、沙律等風險較高，長者、小童、孕婦和免疫力較弱的人士應盡量避免食用。