

火鍋「營」食攻略

秋冬時節，不少食店會推出「任食火鍋」或「火鍋放題」吸引客人。然而，歡愉的氣氛往往容易令人進食過量。除此之外，不少常見的火鍋配料屬高熱量和高脂肪，進食過量亦會導致營養失衡。其實，只要明智地選擇湯底和食材，吃火鍋也可以很健康。

選擇較健康湯底

豬骨湯和麻辣湯等湯底的油分偏高，加上涮煮肉類時釋出的油脂，進一步增加湯底的脂肪含量。過量攝取脂肪可引致體重上升和肥胖。此外，肉類的飽和脂肪含量較高，過量攝取更會增加患上心血管疾病的風險。

建議：選擇豆腐芫荽湯、番茄薯仔湯或粟米蘿蔔湯等清湯，以減少脂肪的攝取量。避免飲用涮煮肉類後的火鍋湯底。

增加蔬菜和穀物分量

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，都偏向選擇高脂肪和加工肉類，例如肥牛、羊肉、魚皮餃、墨魚丸和香腸，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。
- 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，留待晚餐才進食肉類。

減少使用調味料

享用火鍋食物時，有些人會把食物蘸上高鈉醬料，如沙茶醬或沙嗲醬，但攝取過量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、酸梅湯和蔗汁等高糖飲品，但這類飲品應盡量減少飲用，以免攝取過量熱量和糖分，令體重增加。

建議：以清水、無糖的茶類或其他低糖飲品代替高糖飲品。自製酸梅湯和竹蔗茅根水等中式飲品時，應減少糖的添加量。

此外，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令病情加劇。