

## 健康解碼



逢周五刊出

# 飯局？冇有怕！

公司宴客、周年晚會、同事聚餐……形形色色的飯局不計其數。外出飲食，美酒佳餚，本應是一種享受，但食物一般偏向油膩少菜，再加上在這些喜慶場合，食物份量往往過多，很容易進食過量，甚至久而久之養成暴飲暴食的習慣，換來「大肚腩」或「啤酒肚」，影響個人形象之餘更增加患上慢性疾病如糖尿病、心臟病等的風險，最終是苦了自己。

縱橫職場總要應酬交際，與其不能避免這些飯局，不如做個「適飲適食」的職場食家，實行以下三「適」秘笈：

### 第一「適」 食物比例 321

每餐的五穀類、蔬菜類和肉類的份量比例是三比二比一。不少人以為「食肉不吃飯」不會致肥，其實是本末倒置。穀物類食物和蔬菜能提供飽肚感，有助控制食量。

### 第二「適」 選擇非油炸食物

油炸過程（如油泡、紅燒）會令食物脂肪含量增加，不宜多吃，建議點菜時改選焯、蒸、烤的菜式。

### 第三「適」 蔬菜不可缺少

食肆提供的菜式偏向多肉少菜，建議多點時令蔬菜，以每人半碗蔬菜為目標。

「適飲適食」的學問當然不只以上三「適」，但以此開始便能促進健康。此外，可考慮光顧「有『營』食肆」，參與食肆提供及標明「三少之選」及「蔬菜之選」的健康菜式，使食客容易辨識。有關「有『營』食肆」資訊，可到其主題網站搜尋 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk>

撰文：香港營養師協會認可營養師  
郭婉珊