



如何成為職場達人

要在職場脫穎而出，除了靠個人努力和堅毅意志外，更要保持體力充沛和思路清晰。要經常保持最佳狀態，可能需要在工作期間進食小食來補充能量，恢復體力。選擇較健康的小食能提供豐富營養素和適當份量的熱量，有助預防肥胖及其他慢性疾病。身體強健，自然幹勁十足，做任何事也事半功倍。

小食的營養質素與正餐無異，以三低一高為目標，即低油、低鹽、低糖和高膳食纖維。較健康的小食大多是天然新鮮的食物，例如：水果、車厘茄、提子包、低脂／脫脂奶、低糖豆漿等。這些小食既低脂又飽肚，是不錯的能量補充品。另外，縱使是較健康的小食，進食過量亦會導致熱量攝取量過多和體重增加，因此每次不宜過量，大家可參考以下的建議。

小食(每次)建議份量

1 片麥包 (90 千卡) + 1 杯低脂奶 (250 毫升)

1 個蘋果 (80 千卡) + 1 杯水
2-3 片純味餅乾 (45 千卡)
+ 1 杯低糖豆漿 (250 毫升)

肚餓時才進食

最後，提提大家一個常見的飲食陷阱。不少上班一族進食小食，往往是由於感到沉悶、食物美味、同事請客等情緒及環境因素之故，而非真正感到肚餓，結果攝取了額外的熱量。因此，緊記小食只在兩正餐之間感到肚餓時才好進食！

欲知更多健康飲食的資訊，可參閱衛生署中央健康教育組網站 <http://www.cheu.gov.hk>

撰文：香港營養師協會認可營養師
郭婉珊