

炸雞香口美味，但是炸雞用的萬年油含大量過氧化物，容易引起心血管疾病。

營養師都食炸雞？ 教你飲食小技巧！

作為營養師，當我每次與友人相聚建議食炸雞時，常會有朋友搶著質疑：「你修讀營養學，都會食炸雞？」我會答：「偶爾一次，有甚麼問題！」美味的食物總帶給人歡愉快樂的感覺，沒有必要長期難為自己。

撰文：鄭天恩（香港保健食品協會營養師）



今

次想和大家分享一些飲食上的技巧，怎樣以健康的方式，依然可以享受到喜歡的美物。

怎樣吃炸雞最健康？

想吃漢堡炸雞，有甚麼方法食得健康？

炸雞、漢堡牛肉都是肉類，同樣能夠提供豐富蛋白質和必須脂肪酸。不健康的原因源於加工調味的方法和烹調方式。以快餐常吃到的漢堡牛肉為例，製造過程中會加入大量的糖、鹽、調味料及澱粉作為醃料，隱形的糖和澱粉會令食物本身糖分增加，隱形的鹽分含有大量鈉質，我們吃了，有機會令血糖升高、血壓上升及增加患心血管病風險。

炸雞、炸薯條的問題則來自油炸的烹調方法，在油炸的過程中，當油溫溫度足夠，食物吸油的分量其實與煎的方式比較沒有增加太多，反而是炸油的品質對健康更具威脅。因為油經高溫加熱之後，脂肪酸會裂解，產生過氧化物，反覆加熱的炸油，油內的過氧化物會連鎖式地增加，當油呈現深啡色及黏稠狀時，亦即告訴我們，炸油被多次重複使用令大量脂肪酸氧化，累積了大量過

氧化物，就是所謂的「萬年油」。當食物吸收了含过氧化物的油分後，便會變得不健康。過氧化物會導致血管組織硬化、血管腔收窄，引起栓塞等問題。

當你想吃炸雞、炸薯條時，停一停，諗一諗，先看看油鍋中的油是不是呈深啡色，再考慮是否值得讓你的心臟血管去冒風險。不嫌麻煩的話，不如花點時間，回家自己烹調會是更好的選擇，保證用上新鮮油，更避免過氧化物過度的產生，也能夠控制糖和鹽的分量。吃的時候，用吸油紙將食物表面的油吸走，或將炸雞的皮撕走，只剩下肉的部分，可以減少脂肪攝取量，吃得健康一點。

沙律最忌用錯醬

相比豬、牛等肉類，大部分水果本身的熱量較低，且不含脂肪，如果三餐都以水果為主，的確可以減少熱量吸收，有瘦身效果。水果本身含膳食纖維，在腸胃內吸水膨脹，可增加飽足感，加上熱量低，的確是很好選擇，紅蘋果、青蘋果便是好例子。有人會將水果製成沙律當減肥餐，但需要注意以下幾件事：



吃沙律可以減肥，切記要用低熱量的醬汁，如果用熱量高的千島醬，則前功盡廢了。



漢堡包是很多人的最愛，但是漢堡醃製用料，並不是健康之選。



吃素並不一定「素」，齋肉類為求以假亂真，茨汁及油鹽糖都多，與清淡相去甚遠。



1. 有些水果本身含有較高的脂肪，例如常用作沙律的牛油果（酪梨），其脂肪量在水果中熱量較高。
2. 罐裝菠蘿、蜜桃、紅毛丹等因為以糖水醃製，會含有較多糖分。
3. 沙律醬的選擇也重要，常見的千島醬、蜂蜜芥末醬等多以橄欖油調製而成，主要成分始終是油，即是脂肪，無論你吃了多麼低熱量的水果，只要伴上上述醬汁，熱量即大幅提升。

吃沙律時，我建議先吃部分沙律菜，例如生菜、菠菜、蕃茄等，先增加飽足感，才吃水果。水果首選蘋果、橙及奇異果，再以意大利甜醋代替沙律醬，低脂肪低熱量，好味又健康。

吃素少吃素製肉

素菜給予人健康、輕盈的感覺。近年「素食風」吹起，素食材料多樣化，出現許多

模仿葷菜的菜式，素和牛粒、素生炒排骨等，跳出傳統素食範疇。素製肉主要由大豆製成，將大豆改造成肉，需要多個加工程序，過程中加入大量調味料、澱粉、油脂、糖和鹽等，令素製肉的味道及質感更接近真實肉類。為令賣相及香味更吸引，素菜在烹調時往往要用上較多的油去炒，或者淋上較多茨汁，無形中增加了油鹽糖的攝取。吃素的時候要多留意菜式製法，蒸、焗、放湯煮等都是少油的烹調方法。

我不多吃素製肉，因為經太多加工的食物始終有違素食中「自然取材」的原意。揀選蔬菜、菌菇、水果等材料能提供更多的膳食纖維，纖維能促進腸道健康，幫助排便及降低血液壞膽固醇含量，有益心臟，也一定比素製肉更健康。

希望上述小小的飲食技巧能幫你精明的揀選食物，只要對食材有多點認識，便可不用戒口且不需將所有美食拒於門外。◆