



公益资讯

CharityInfo

图片摘自网络 编辑 王惠玲

大家健康 支持



明智饮食, 保持活跃, 体验美好生活



撰文

马来西亚营养协会会员
郑怡祥博士

健康饮食指的是摄取营养均衡的饮食 - 含所有五大类食物以及适当的摄取量。健康饮食也代表着从每大类食物中选择多样化的食物, 并维持在每日建议的份量。健康饮食并不意味着遵守严格规律的饮食方式和只吃某类食物, 它也不代表进食价格高而无味的食物。



健康饮食之道!

食在有技巧

你可能或多或少从别人口中听见一些有关实践健康饮食时所面对的各种阻力的控诉。这些控诉包括没有时间吃早餐, 以及外出用餐时可供选择的健康食物并不多。然而, 这些挑战或阻力都是可以被克服的。明智的饮食就是我们养成健康饮食的通行证。你需要做的就是遵守纪律, 从而克服你在实践健康饮食道路上所遇见的问题。

让我们来探讨一些相关的健康饮食难题, 以及如何克服这些问题, 看看明智的饮食如何引领我们迈向健康饮食的道路。必须紧记的是, 明智的饮食并不代表遵循严格的饮食习惯或割舍平时爱吃的食物。

没有时间 吃早餐？

早餐是一天当中最重要的一餐。它帮助我们在一夜睡眠后补充能量和重要的营养素，开始活跃的一天。早餐对儿童来说更是不可或缺，它能帮助儿童拥有更好的专注力及提高在学校学习的表现。

此外，吃早餐也可预防在下一餐时暴饮暴食，从而有助于保持健康的体重。然而，不吃早餐在各年龄人口中相当的普遍，包括小学生、青少年及上班族。不吃早餐的最常见原因是有赶着去上班或上学，因此没时间吃早餐。

有很多方法可以帮助你和家人不再错过早餐。与其为没吃早餐找借口，不如腾出时间并尝试以下的简易贴士为你和家人准备健康早餐。

- 对于大多数人而言，能在早上腾出的时间极少。所以，最佳的选择是准备简单的早餐，它们一样可以美味及营养丰富。
- 有时间吃早餐的关键点就在于‘提前准备’。有些食材可以提前一个晚上准备，这样就可以在隔天早上省下不少准备的时间。
- 你也可以储存一些健康的早餐食物，如：谷粮、麦片、一杯优格或包装牛奶及水果如香蕉和苹果。
- 在准备食物时，可以多煮一些分量，预先将它们分开两份，以方便隔天准备和食用。你只需花数分钟将它们重新加热即可。
- 你可以把准备好的早餐放进一个餐盒里，让孩子带去学校，在上学途中或上课前吃。

工作地点 缺乏健康的 食物选择？

很多上班族每天都会在外用餐至少一次。时常进食含大量脂肪、糖分和盐分的不健康食物，从而摄入过多的热量，久而久之将会危害身体健康。因此，上班族在外用餐时作出明智的食物选择显得尤为重要。有些人可能会在健康饮食上面对一些难题，因为他们工作地点的餐厅或餐馆缺乏提供较健康的食物选择。

外食确实比较不健康。虽然如此，只要愿意付出努力去实践健康饮食，你绝对能有较健康的选择。千万不要气馁并做出和平常一样不健康的饮食选择。让我们一起尽更大的力量来做出明智的食物选择。在外用餐时，可以考虑采用以下的贴士：

❖ 选择经济饭/杂饭时

- 尽可能避免油炸或油腻的食物，改以蒸煮、清炒或烧烤的食物取代。
- 可要求糙米饭和多添加蔬菜。
- 多选择鱼累和豆类食品，例如：大豆制品。

❖ 点菜时

- 选择以清汤为主而不是油炸的食物，如以米粉汤取代炒面。
- 要求增加倍蔬菜的分量。
- 要求少油、少盐和少糖。
- 以白开水取代含糖饮料。

此外，你可以提前准备住家饭菜，装在午餐盒里带去上班。只需花几分钟把它加热就是一顿健康又美味的午餐。

健康饮食 需大笔花费？

人们往往认为健康饮食需要大笔的花费。事实上，只要懂得精打细算，再加上一些精明购物小贴士，也可以吃得很健康。每当购买食物的时候，无论是小食或正常用餐，采取一个聪明的策略，预先计划和理智购物。先列出购物清单，免得受到引诱购买不在清单内的物品，这有助避免超出购物的预算。

- 多选择本地的新鲜食材，因为它们的价格通常比进口的便宜。
- 经常选择在家准备和烹饪你的膳食。自己在家煮的食物不仅比餐馆的食物便宜，而且更健康，因为从选择食材到所添加的盐和糖等调味料的使用量都是亲自掌控。你也可以选择较为健康的烹饪方式如蒸或水煮。

学校食堂 缺乏健康的 食物选择？

学校食堂若提供健康的食物有助确保儿童在休息节时吃得更健康。然而，学校食堂所售卖的食物种类对帮助学童培养健康饮食习惯无疑是一大挑战。

一些学童可能无法获得更健康的食物选择，因为食堂所出售的食物可能含有高脂肪和糖分，例如油炸食物和甜饮料。这可能导致学童摄入过多的热量。值得一提的是，含糖的食物或饮料对学龄儿童来说其实是一大诱惑。

家长可以借助简单的方法来帮助孩子克服这方面的挑战。

- 扮演积极角色以确保学校食堂常售卖较健康的食物，如通过家教协会。这可帮助学校食堂严谨执行食堂指南。
- 为上学的孩子准备自带的健康小食。
- 从小灌输孩子选择健康食物的重要性，这样孩子在食堂买食物时就会作出更健康的选择；孩子偶尔也可以选择其他的小食来宠一宠自己。



如何让挑食儿童 爱吃蔬菜？

孩子只选吃某种食物而拒绝其他食物，尤其是你为他准备的新食物，是一件令人非常沮丧的事情。然而，只要花一点心思，一些简单的方法也能让蔬菜和水果等成为你孩子喜爱的健康食物。

- 购物时多买一些新鲜的蔬果，并让这些食物较频密的出现在餐桌上。如果家长没有在进餐时间提供这些食物，孩子将没有机会尝试吃这些食物。这对那些交由其他人，如爷爷、奶奶或佣人照顾的孩子来说尤其重要。你需要多花一点心思，以确保你的孩子获得适当和均衡的饮食。
- 在孩子的饮食中加入一点创意，为食物细心‘打扮’一番，让它看起来更美味可口。
- 尽可能在一起用餐，和孩子正面的谈论健康的饮食，以身作则成为孩子的榜样。家长必须言行一致，孩子在耳濡目染下也会认同健康饮食的重要性。

精明选择 饮食有道

总结

最后，紧记实践精明饮食的基本知识，它有助你克服健康饮食的难题。以上只是一些采取精明饮食以克服健康饮食难题的参考例子。你只需紧记精明饮食之道建立在均衡、适量和多样化的原则上。这意味着你应进食含有马来西亚食物金字塔内所有5个食物种类的均衡饮食，根据适当的每日建议摄取分量，以及选择多样化满足身体营养需求的食物。

不要向健康饮食的阻力低头。保持纪律，精明饮食，你和你的家人都会从中获益，并减低罹患与饮食有关的疾病之风险，如肥胖症、糖尿病、心脏疾病和癌症等。

本文是由 2016 年马来西亚营养月所提供。欲知更多有关健康饮食和营养的资讯，可浏览大马营养月的面子书或 www.nutritionmonthmalaysia.org.my。

FOR MORE
INFO