



聖公會李兆強小學
2015/2016 年度
「健康校園」通訊(5)



主題一賀年食品知多啲

健康是學習的基礎，為使學生能擁有健康的體魄，並在五育方面得到均衡的發展，學校本年度繼續推行「健康校園」計劃，希望透過全校系統性的推廣及校內外活動，以及整體健康學習環境，增強學生關注自己身體、心靈及社交健康的發展。

新春喜慶，大家都愛和親朋好友一起進食賀年食品共渡佳節。但賀年食物種類繁多，怎樣選擇才可以食得開心又健康呢？

糕點類：

寓意「步步高陞」的糕點是農曆新年不可缺少的食品。年糕、蘿蔔糕、芋頭糕、馬蹄糕美味可口。然而，它們每件分量細小，容易不自覺地吃多了。其實，一件賀年糕點(約八十五克)的熱量大約相等於半碗飯，進食過量會令我們吸收過多的熱量，增加體重及引致肥胖。因此，賀年糕點只宜作小食淺嚐，應「一件起，兩件止」。

健康小貼士：

除了傳統糕點外，我們可考慮以水為主要成分的茶香桂花糕作為較佳的低熱量選擇。當然，桂花糕同樣含添加的糖分，超重或糖尿病的人士需留意食用分量。另外，若想自製糕點，宜用瘦肉、蝦米和冬菇來代替蘿蔔糕和芋頭糕裏的臘腸和臘肉。

油炸食品：

油角、笑口棗、煎堆仔香脆可口，容易令人食不停口。可是，油炸食品的脂肪含量較高，五個笑口棗大約含四茶匙油，過量攝取脂肪會令血液中的壞膽固醇上升，從而增加患上心血管疾病的風險。

健康小貼士：

想吃得健康點，可選用新鮮水果代替油炸食品作小食。水果含豐富的膳食纖維、維他命、礦物質和水，每天進食足夠的蔬果更有助預防心臟病、大腸癌、肥胖等慢性疾病。

糖果類：

糖蓮子、糖蓮藕、糖冬瓜、朱古力、糖果是全盒裏常見的賀年食物。由於全盒通常都放於當眼的地方，我們一般「順手」地就會拿起幾顆進食。可是，多吃除了會攝取過多的熱量，亦容易引起蛀牙。

健康小貼士：

其實，除了糖果類，我們可考慮把較健康的食品如原味果仁、無添加油鹽糖的乾果和種籽等存放於全盒內。另外，我們亦可選購體積細小的獨立包裝食物放於全盒內，以助控制進食分量。

資料來源：衛生署 - 「健康在職計劃」

希望家長能多作鼓勵與支持，使學生自幼養成良好的健康生活習慣，讓他們健康快樂成長。

2016年1月22日

有關健康校園資料，請於學校網址 (<http://www.skhlsk.edu.hk/>) 查看。