

中年人的 健康飲食計畫

低脂肪、營養密集
、高鈣、魚多、纖維多
—你如何才能把這些要素
安排在一天的三餐中呢
？

經由營養專家的指點，我們提出下列建議，以掌握營養原則，調理出健康美味的佳餚。

獲得高纖維和密集營養

★每天吃兩次早餐：如果早餐中含有奶類、水果、蔬菜、穀類等食物，那麼這份餐點可能是一天各餐中營養最密集的，因此，為什麼不多吃一點早餐而減少午餐的量呢？如一早起床，吃一碗牛奶、葡萄乾、麥麩粥，然後外出運動，等運動完畢再吃一頓，保證整天容光煥發，工作愉快。

★選用粗糙的穀物與澱粉食物：如糙米（含較多的纖維質）、未經漂白的麵粉、全麥、帶皮的洋芋等。肉類如瘦牛肉、去皮雞肉等量不宜多，每餐食用2～3兩（60～90公克）即可。

★多選豆類、乾果類等富含鐵質的植物性食物，並搭配柑橘類等富含維生素C的食物，可幫助鐵質吸收良好。

食用豆類增加纖維質的攝取（阿郎攝）

多選食全穀製品，少選精製食物（林嵩展攝）



★某些維生素易為空氣、光線和熱破壞，故蔬菜、水果不可切得太碎、煮得太久，或浸泡太久。

★選擇深綠色和橙色的蔬菜和水果，因其所含營養素較淺色者豐富多了。例如半杯切碎煮熟的青花椰菜，與等量的淺色豆類比較，前者所含的維生素A多一倍，維生素C多7倍。

★選擇原味、低脂發酵乳，並自行添加水果。

★食物的烹調法以隔水蒸較水煮為優。因為用大量的水煮後，許多重要的營養素易溶於水中，因此造成損失。

★儘量選食全穀類製品，少選精製食物。為了確定你所吃的是如假包換的全穀類，請先看清楚食品成分表中的排列順序，如該項食品將全麥或其他全穀排在首位的，則可安心食用。

★避免食用空卡食物（只有熱量，缺少營養），如汽水、酒精飲料和糖果等。

★善用豌豆和黃豆等，以增加纖維質的攝取。

減少植物中的脂肪含量

欲減少飲食中的油脂，並不像一般人想像那麼困難，據發表在“內科醫學文獻”上的一項新研究透露，184位從45歲至69歲的婦女，將其脂肪的攝取量減少了將近一半，且至少維持了2年，他們的作法很簡單，只把烹調用油、食物成品中的油、紅肉和全脂奶及其製品除去而已，結果使總熱量中油脂的比例，從40%降到20%。

下面告訴你，如何輕鬆地減少你飲食中的油脂。

★避免油炸食物。可用烤的方式，

模擬成油炸的食物，以魚和雞肉為例，將其加妥調味料後，沾上蛋清和麵包粉，烤熟即可；又如將洋芋切成小條，烤過，其風味及口感，皆與油炸相同，但熱量却少多了。

★買一隻大型的不沾鍋，即可用很少的油甚至無油烹調。

★多用芥末、辣椒、洋蔥、咖哩等調味料，以掩蓋低油、低熱量的缺陷。

★先將燉好的紅燒肉或濃湯冷卻存冰箱中，促其油脂在表面上凝結，以便迅速撇去，減少大量熱量。

★利用勾欠或紅燴的方法，代替油煎、油炒。

★利用脫脂奶，代替咖啡奶精。

只買極新鮮的魚蝦

★選擇有信用的商店，只買非常新鮮的魚蝦海產，如果帶有不快的腥味，即不宜購買。

★多作創意的烹調—採用不同的海產，做成湯、沙拉、紅燒、醋溜等佳餚，以促進家人食慾。



只買非常新鮮的魚蝦海產(阿郎攝)

將脫脂奶溶入菜單中

如果你對牛奶的消化、吸收都沒有障礙，但是你並不喜歡把牛奶當作基本食物時……

★煮湯、做醬汁、饅頭、煎餅，甚至稀飯、麥片粥中，都可以加添脫脂奶粉，養成習慣。尤其是在喝咖啡時，放進1湯匙脫脂奶粉，其風味幾乎和加了奶精一樣。

★改變家中湯的食譜，多作以脫脂奶粉為主的濃湯，如蘆筍、番茄、韭菜、蘿宋湯。

★在低脂奶中加添可可粉、香草粉等，以改善風味。

資料來源：1990年6月預防月刊 ■

科學月刊的秋日盛宴

秋天是收穫季節……科學月刊為您擺下豐盛的秋宴
邀請您來參加

□宴會時間：即日起到十月三十一日止

□宴會菜單：1.十二本內容精彩的科學月刊叢書

2.科學園區、工技院、清華大學一日遊

• 凡在宴會時間內訂閱科學月刊一年，就送您十二本科學月刊叢書(價值1,050元)。

訂費：一般800元 學生700元

• 凡在宴會時間內訂閱科學月刊二年，不但送您十二本科學月刊叢書，還送您一個幸運抽籤號碼，如果抽中號碼，您會被邀請免費參加科學園區、工技院、清華大學一日遊(100個名額)。

訂費：一般1,520元

學生1,330元



郵政劃撥：0018482-3科學月刊社
服務電話：(02)3214821 3512872
社址：台北市10741重慶南路二段75號10樓