

一日三餐的健康饮食， 你知道多少？

◎文/香港大学李嘉诚医学院中医药学院 林佑



饮食健康是老生常谈，在很多新闻、杂志、网站都有广泛报道，但在日常生活中能够时常注意饮食，并且贯彻始终、坚持到底的人并不算多，不然慢性疾病也不会如此普遍。到底一日三餐要注意什么？我们如何确保饮食健康？

早餐

有不少上班族都有赖床的习惯，非到“最后关头”都不愿意起床，一旦起床就手忙脚乱的梳洗整理，甚至不吃早餐就上班去。

要知道，晚餐至第二天早餐的时间相距较长，差不多10~11小时左右，什么热量都差不多消耗得一干二净，一大清早的第一餐亟需补充营养和水分，所以显得尤其重要。

也许，你会觉得偶然不吃早餐对健康没有明显影响，但时间一长问题就来了。长期不吃早餐的人新陈代谢会减慢，引起肥胖发福；而且精神难以集中，或多或少会降低记忆能力，阻碍思考、判断。

这样看来，怎样才算是简单而又符合均衡营养的健康早餐？

其实最为普通的西式早餐是最健康的。就是1盒牛奶配2块三明治食用。三明治内可以加上炒蛋和番茄。因为番茄含有维生素、矿物质、纤维素；三明治本身是面包，含淀粉质；鸡蛋和牛奶富含蛋白质。整体来说营养已经均衡，而且分量少，食材也比较容易消化、吸收。

中式传统早餐可以吃馒头、豆浆。同样可以摄取蛋白质和淀粉，只是缺少了维生素，这个可以在上班后喝些果汁饮料来补充一下。

此外，你们也可以在前一天晚上煲好营养粥，到了第二天早上加热食用。粥的材料可加莲子1两、芡实5钱、百合1两、淮山1两、元肉3钱、大枣2粒、陈皮少许。

这些中药粥水清甜可口，具有清心健胃作用，常吃可以强身健体，增强免疫力，而且大朋友、小

朋友、长者均宜。

午餐

平日午餐时段，上班一族通常三五成群外出茶餐厅或饭店吃饭，如果工作忙碌也有不少人会选择外卖。不论是外卖还是外食，都应该选择适合自己口味的餐饮才感到物超所值。那么到底如何选择？

喜欢辛辣的朋友可以选择泰式的食材，以鸡肉作为传统主菜，加上咖喱、青咖喱或不同香料混合的酱汁，适合重口味人士食用。

食量大而且无肉不欢者，最好就是选择西式的肉类套餐。通常是各种类型重量级的牛扒，如肉眼扒、T骨扒、安格斯牛扒等，餐后通常有甜品或者饮品可供选择。

笔者平日喜欢吃杂菌牛肉饮或鸡肉饭，一杯茶，一碟油菜。胃口不好的时候，通常会光顾台式专门店，吃那里有名的肉臊饭，那种饭的味道酸酸甜甜，还真有增进食欲的效果。如果不想吃饭也可以吃面，习惯上会吃日式拉面，因为分量不多，食材入味，还是不错的。

原则上，一日三餐当中以午餐食量最多，但也要按照个人体质、饮食习惯适当调节，毕竟有的人肠胃盛载量有限，吃少许已经觉得饱了，应该适可而止。也有些人消化系统特别敏感，吃多了很容易肚痛泄泻，建议选择食材以清蒸为主，更要少食多餐。

晚餐

夜晚那一餐在很多人眼中只是普通的晚餐，事实上那段时间也算是家人聚餐的最佳时段，往

往食物也比较丰富，一不留神很容易吃多。我们如何避免晚餐吃得太多从而对健康有影响？

家人聚餐为的只是沟通、聊天，食材可以选择清淡、低热量的，最好有肉、菜、海鲜、鱼为宜，例如豆腐竹笋、番茄牛肉、鲜虾云吞、茄子肉丁等。用餐时可以先饮一两碗汤水，增加饱肚感，尽量避免酒精、甜饮。饭后如果时间尚早，还可以到公园散步，或者在家做一些简单的伸展运动，帮助肠胃消化吸收。

下面笔者为大家介绍一份健康、可口的简单晚餐：

鲜虾炒瓜蛋菇

材料：脆瓜 2 条、冬菇 4 个、鸡蛋 1 只、鲜虾半磅。

前处理：脆瓜清洗后切碎备用。干冬菇浸清水数小时，待软透后切片、阴干备用。鸡蛋搅拌均匀备用。鲜虾除壳，用牙签挑去虾背上的肠，清洗干净。

制作：先用油把虾仁炒至金黄色，加脆瓜、鸡蛋、冬菇同炒，加盐、糖少许，约 10~15 分钟起锅。

猪肉豆腐蒸虾米

材料：猪肉半斤、水豆腐二块、虾米 1 两、配料适量（盐、生抽、糖）。

前处理：猪肉清洗，出水，斩碎。豆腐切成小块。虾米清洗后，阴干。

制作：把碎肉平铺锅内，豆腐和虾米放上，加小许盐、生抽、糖。蒸 30~50 分钟即可。

清蒸马友鱼

材料：马友鱼 1 条。

制作：将马友鱼切去内脏，清洗干净，加少许盐，清蒸 20~25 分钟即可。注意不宜蒸太久，以免肉质变硬，影响口感。🌸