

飲食法



最近一種新式健康飲食法開始傳入香港，名為「北歐飲食法」，有指能夠幫助達至健康，例如改善膽固醇、血壓及控制體重等。今期營養師講解並分析「北歐飲食法」的原則、特點、和跟隨時需注意事項。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝



養和醫院營養師
周明欣

結合波羅的海飲食原則

「北歐飲食法」(Nordic Diet)，顧名思義是按照北歐人健康的飲食習慣而創的飲食法，在二〇〇四年由哥本哈根大學的營養學家與當地名廚合作推廣，用意是希望大眾結合當地飲食文化和食品吃得更加健康。養和醫院營養師周明欣指出：「『北歐飲食法』含有斯堪的那維亞半島文化和傳統飲食習慣，同時亦結合波羅的海飲食金字塔(Baltic Sea Diet Pyramid)的原則，因此這飲食法內的選材大多以當地常見或盛產的食物為主。在飲食比例上，『北歐飲食法』建議每餐蔬菜佔整體近半，其餘四分之一是肉、魚、海鮮、乾豆類，以及四分之一是碳水化合物食品例如根莖類食物。」



▲「北歐飲食法」提倡以根莖類食物如薯仔及全穀物食物如全黑麥麵包，取代澱粉質食物作為主食。

根莖類食物作主食

特點方面，「北歐飲食法」與波羅的海飲食金字塔的原則大同小異，例如選擇根莖類食物如番薯等作為主食，取代飯、麵、麵包等澱粉質食物，另可選擇全穀物食物如燕麥、薏米、全黑麥(Rye)麵包。其次，飲食法提倡進食北歐鄰近海洋的深海魚類、低脂奶類食品、多白肉少紅肉、避免加工食物和酒精等。

「『北歐飲食法』和地中海飲食法十分相似，比較之下，前者含多種類蔬菜、根莖類食物，肉類適量，奶品類主要低脂，及食油主要用芥花籽油，後者則以橄欖油為主；另『北歐飲食法』提倡的食材含較少游離糖，同時遠離酒精。

總括而言，『北歐飲食法』是一個高纖、低糖、低油的健康飲食餐單。」周明欣說。



▲「北歐飲食法」建議每餐蔬菜佔整體近半，以及四分之一是根莖類食物。



重拾健康 控制體重

「北歐飲食法」只推出十多年，學術研究雖然不多，但有研究支持它有助降低總膽固醇、壞膽固醇和血壓；至於是否能夠控制體重和血糖，暫時則未有充足研究支持。

周明欣解釋：「『北歐飲食法』內的食物所含的飽和脂肪不高、肉類以白肉為主，並配合營養豐富的根莖類植物和低脂的奶類食品，達至高鉀和鎂，有助控制血壓和膽固醇。」

至於是否有助減肥則視乎使用飲食法的對象而定，如果本身習慣暴飲暴食，跟隨北歐飲食法當然有助重拾健康，控制體重，但對於一般人而言，刻意用此飲食法來減肥會否成功，則未有定論。」



◀ 根莖類食物和深海魚類含有高鉀和鎂，有助控制血壓。



◀ 可選擇低脂的奶類食品如低脂乳酪或脫脂牛奶。

有助降血壓
降膽固醇

北歐



注意事項

周明欣提醒，腎病患者、正服用特定降血壓藥等高鉀人士，未必適合「北歐飲食法」，因為飲食法主張多吃根莖類食物，會令患者吸收鉀質增多，有機會引起血液中鉀質過高。

其次，糖尿病患者跟隨此飲食法時亦要留意澱粉質的吸收量，患者不應誤以為根莖類食物是蔬菜，認為與常見的澱粉質食物如白飯、麵包等不同便掉以輕心，其實根莖類食物同樣有相當分量的澱粉質，患者最好在跟隨飲食法前先詢問醫生和營養師意見。



◀ 根莖類食物的澱粉質含量較一般蔬菜高，糖尿病患者進食時應留意血糖變化。

飲食金字塔十大原則

- 1 多吃時令蔬菜和水果，特別是選擇根莖類植物來作為主食如薯仔、紅蘿蔔、番薯
- 2 選擇全穀物食物，例如燕麥、薏米、全黑麥麵包
- 3 進食鄰近海洋或湖內的魚類和海鮮，例如三文魚、鯡魚等新鮮的魚類
- 4 選擇高質素的肉類，但整體而言減少吃肉過多，多以乾豆、堅果作為蛋白質來源
- 5 支持本地的農作物和有機耕種的食物
- 6 進食低脂的奶類食品
- 7 避免進食加工食物和含食物添加劑的食物
- 8 選擇時令食材
- 9 盡量在家中烹煮和進食
- 10 減少製造廚餘

