每周 三次魚

魚類是上佳的蛋白質來源，大家不妨多吃魚類代替紅肉。營養師余思行說，雖然魚都有脂肪，但大部分為不飽和脂肪酸，只含少量飽和脂肪，比紅肉健康。深海魚更含奧米加三脂肪酸，可以提升血液中的好膽固醇。美國心臟協會就建議每周進食二至三次深海魚，特別是含豐富魚油的三文魚、沙甸魚、鯖魚、希靈魚、吞拿魚等。

不過在多吃魚的同時，亦要小心魚類毒素，例如PCBs（polychlorinated biphenyls多氯聯苯）及水銀。大鯖魚、鯊魚（魚翅）、劍魚及方頭魚是四大高水銀魚類，故大家應盡少吃。

多選有機、 走地放養禽畜肉類

現代肉食工業中，禽畜被關在牢籠或狹小空間中，並用上化學飼料及餵食抗生素、荷爾蒙等來催谷生長，早日谷肥上市。我們長期進食這些肉類，間接將荷爾蒙、抗生素及其他不知名的有害物質吃進肚，難免影響健康，所以余思行建議大家盡量改為吃有機飼養或走地放養的禽畜肉類。

「有機肉類必須符合標準及獲得有機認證，包括飼養環境符合環保要求，飼料不含抗生素、荷爾蒙等，禽畜亦有適當的活動空間，生長較健康，肉類質素亦有保證。」余思行說。

不過因為生產成本高，現時有機肉類售價較高，未必人人能負擔，但余思行建議大家可以每周一至兩次進食有機肉類，再慢慢增加次數，長遠來說必定得到好處。

烹調有法 健康有道

肉類宜選高品質，烹調方法亦有道。以下是余思行建議的健康烹調法：

1. 切走肥膏：無論甚麼肉類，將肉眼看得見的脂肪層都盡量切走；
2. 烹調時盡量少油，避免牛油或其他高飽和脂肪油類，多以健康油類如橄欖油、粟米油、花生油、芥花籽油等；
3. 魚類可以多清蒸方式，配以少量健康食油及少醬油；如果是三文魚、鯖魚一類，可不加油煎熟；
4. 豬牛羊雞等多以烤焗方式烹調；
5. 盡量少加高鹽高糖醬汁，多以天然材料作調味，如蒜、薑、葱、香草等。

英國註冊營養師
余思行

蛋白質 重質不過量

現代社會物資豐裕，飲食習慣亦隨之改變，由昔日農業社會中多飯少肉轉為多肉少飯，個個吃得肚滿腸肥！但肥胖，正正是都市人患糖尿病、心臟病、高血壓等的誘因。

為何多吃肉會肥胖？因為肉類所含的飽和脂肪，正正是塞血管、誘發細胞變異形成癌症的兇手。所以營養師提醒大家，在補充蛋白質時應慎選肉類，重質不過量！

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：林彥博

每餐 3兩瘦肉

飲食習慣中如飽和脂肪量過高，會提高血液中的壞膽固醇，增加患心血管疾病及中風危機。所以，營養師建議日常飲食中的脂肪，不應多於總熱量的30%，飽和脂肪更不應多於10%，即是一名每日攝取2000卡路里的成人，每日脂肪量不能多於65克，飽和脂肪不應多於22克。

因為肉類潛藏很多脂肪，所以要達到這個目標，我們不應肆意狂吃肉，又或只吃肉而不吃飯來減肥。營養師余思行指出，成年人每餐只需三至四兩肉類，即大約21-28克蛋白質。每周紅肉比例應少於白肉。

為免因補充蛋白質而攝取過多飽和脂肪，余思行建議大家多選以下肉類：

- 瘦牛肉、牛柳、牛肩肉
- 瘦豬肉、豬柳、火腿
- 去皮雞胸、雞柳

肉類供應 細胞需要

營養師余思行指出，肉類為我們提供蛋白質，供應每個細胞的需要，鞏固免疫系統。中國人飲食習慣中的「菜、肉、飯」配搭，正正能為我們提供足夠維他命、纖維、蛋白質及碳水化合物。

在傳統東方飲食中，肉類的份量不會佔最多數，但香港人的飲食習慣愈趨西化，進食肉類份量愈來愈多，從中攝取的飽和脂肪愈來愈高，不知不覺中增加患病風險。

或者你會說：「我沒有吃很多肥肉啊！」實情是脂肪不一定是肉眼看得見的一大塊肥膏，很多時潛藏於肉類中。余思行指出，香港人經常進食的排骨、雞翼、牛扒，你未必看見肥膏，但脂肪卻分布於肉類中，而雞皮更全是油脂，吃一隻雞全翼已經有10克以上脂肪！