



假日饮食要点

每年的12月是聚会特别频繁的一个月。除了聚会，各式各样的零食也触手可及，糕点、巧克力、糖果、坚果等。在饮食上而言，这个月的诱惑的确特别大。有什么方法能帮助我们在享受节日气氛的同时，尽量避免过多地摄入我们身体所不需要的食物呢？

文：蒋娜（注册营养师）
审稿：姚婉芬（注册营养师）

鲜、火鸡者烤鸡肉；少奶油、少芝士。

4. 慢慢享受食物

慢慢品，细细尝。那样才能给我们的身体充分的时间来正确反映饥饿程度。也可以避免吃得过快而伤害身体。我们可以用比较小的盘子来盛食物；那样心理暗示会更容易满足。添加更多食物之前，先休息一下，和家人朋友聊天。

饮料的选择

通常聚会的时候会有各式各样五颜六色的节日饮料供应。但大多数的饮料糖分含量过高。会让我们在不知不觉中喝下过量的卡路里，的确是不值得了。红酒、冰水或温水，还有茶都是不错的选择。适量饮用红酒，可以一杯起，两杯止（即女性每天1杯，男性每天2杯），不但不会对身体带来任何负担，同时能帮助保持血液循环通畅。聚会上多喝些水或茶，也能帮助我们控制热量的摄入。例如柠檬汁、绿茶。绿茶富含茶多酚，能帮助我们提升新城代谢，抗氧化，保护细胞，更有助于减肥。

衷心祝愿读者圣诞新年快乐！在下一个聚会的时候，何不试试上述小贴士？



过20颗，因为就算是有益健康的脂肪、热量也是不可低估的。

聚餐前

1. 千万别饿着肚子去聚会

不知道大家有没有发现，当我们饿着肚子的时候，思维是最不理智的，而且容易吃得过快，这可能就是所谓的饥不择食吧。为了避免类似错误的发生，最好还是不要饿着肚子去参加聚会。可以在聚餐前稍稍垫一垫肚子，例如一小把坚果、一块水果。那么在聚餐的时候就不会过于轻易地吃下太多高脂肪、高糖分的食物了。

2. 均衡饮食是关键

聚会时均衡饮食的确很难做到，那么就提前前考虑。知道晚上聚会免不了会吃得比较多，那么当天的早餐和午餐就吃得比较简单些。知道晚餐有大量高蛋白食物，例如：鸡鸭鱼肉和海鲜，那么早上和中午就以主食和蔬菜为主。

聚餐时

1. 尽量选择热量偏低的头盘

烟熏三文鱼、虾、龙虾，或者蔬菜都是不错的选择。特别是蔬菜，例如番茄含有五种抗氧化营养素；芥兰则含有叶黄素和玉米黄素。

2. 少酱料

吃沙拉的时候，尽量避免过多的沙拉酱；最好是让服务员把沙拉酱另外放在一个小碟子里，我们自己在根据需要用。用其他酱料的时候也得注意份量，因为大多酱料都是高盐分、高热量的。同时，也可以要求厨房不用味精，少用盐，酱油，蚝油，糖等调味料。

3. 选择菜式的时候，少油炸、少炒；多烘烤、多蒸煮、多瘦肉，例如：海

零食的选择

1. 石榴



石榴在这个季节随处可见。红色的果皮特别喜庆，那晶莹剔透的果肉也十分诱人。一个石榴能剥出一大碗的果肉，酸酸甜甜的可比任何零食都

2. 黑巧克力



很少有能拒绝巧克力的诱惑。如果我们能更多地

里、办公室里，或聚会上，那么至少在享受巧克力的同时也不会给身体带来太多不速之客（例如：氢化脂肪和精制糖）。众所周知，黑巧克力富含植物多酚类化合物，在一定程度上能帮助降低心血管疾病的风险，例如心脏病、中风、高胆固醇、高血压。每天1盎司黑巧克力就恰到好处。

3. 开心果



正如其名，开心果在节日期间总是十分受欢迎。如果是原味开心果，即不加任何调味料，就更棒了。和所有的坚果一样，开心果富含抗氧化物质，纤维，和有益血管健康的脂肪。如果增量不是你的最终目的，那么每天最好不超

营养师介绍



蒋娜来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于诗大学，主修营养学的她，在北部卫生局完成了营养师实习之后，在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自2009年起在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体，以及加拿大中国信使布道会讲解健康营养知识。同时也设计个性化的饮食计划来帮助管理体重，预防和控制慢性疾病。

www.libranutrition.com (正在翻新, 请用以上电邮联系)



姚婉芬是注册营养师，毕业于诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。
Libranutrition101@gmail.com