

食得有序才是福

食得固然是福，原來安排好進食的先後次序，對吸收和保持身體健康有莫大幫助，更可有效 keep fit!

除 "You are what you eat", "You are how you eat" 也不容忽視。不當的進食次序會令食物停留於體內太久，容易造成肥胖；合適的進食次序不單可幫助消化，更可達 keep fit、養生效果。

水

感到肚餓時，應先喝一杯水。原來腦部有時候會收到錯誤訊息，將口渴誤當為肚餓。感到肚餓宜先喝水，細想究竟是口渴還是肚餓。除清水，也可選擇熱茶、薑茶或花茶。

水果

水果主要成份是果糖，進食後直接進入小腸吸收，因此，應先吃。飯菜含澱粉和蛋白質，進食後會停留在胃部好一段時間，如先吃飯菜後吃水果，水果就會一同被混和在胃中，在 37° 的體溫下發酵、腐爛，既失去原有營養，亦不良於消化吸收。不過，胃部疾病患者應避免在空腹情況下進食水果，以免刺激胃部導致不適。

湯

常言道「飯前喝湯，勝似藥方」。餐前先喝湯，可以替腸胃「熱身」，在食物通過之前，於食道加上「潤滑劑」，也可發放訊息通知消化腺預先分泌消化液，有助吸收並減低患上食道炎和胃炎的機會。反之，餐後才喝湯會沖淡胃酸、阻礙消化。建議餐前 20 分鐘喝湯。

蔬菜

於餐前喝了水，吃過水果，和喝湯，已有一定飽肚感，可避免過量進食，繼而應吃蔬菜。蔬菜熱量低且富有纖維、營養價值高，令腸胃更易消化食物，並延遲血糖上升，幫助控制體重、減低患上糖尿病風險。

碳水化合物

吃過蛋白質食物後再攝取碳水化合物，可防止碳水化合物中的糖一下子刺激血糖值，令身體逐步穩定地吸收營養。

蛋白質

接下來的是魚、肉、蛋等蛋白質食物。

慢慢食 著數多

「食得有序」可以控制血糖不會瞬間飆升，輕鬆健康瘦身。順序進食之餘，也應「慢慢食」。進食蔬菜和蛋白質之間宜相隔最少 5 分鐘，而進食蔬菜和碳水化合物之間則宜相距最少 10 分鐘，這樣能有助減慢血糖值上升速度。此外，胃部向腦部發出飽肚訊息需時約 20 分鐘，慢慢食可避免吃得太多，也可減壓。還有，飯菜都要細嚼慢嚥再吞下去，除可防止過度進食，亦有助消化及增進血液循環等。

調整進食次序慢慢食，吃得滋味、瘦得健康！

食火鍋也有序

天寒地凍，火鍋既能保暖，也能飽肚。不過，別以為「咭咭咭」就一定健康，掉以輕心放任地吃。食火鍋要食得健康也有學問，次序、材料和湯底都是因素。



食火鍋時先給蔬菜，增加飽肚感之餘，也可避免蔬菜「索湯」吸油，控制脂肪攝取，因湯底未煮熟肉類前油份較低。開始有飽肚感後，才吃海鮮和肉類這些含豐富蛋白質的食物。最後，進食澱粉質食物，如烏冬、粉絲。

材料方面可參照上圖，以低脂、低鈉、低熱量為佳。湯底建議用清淡平和又低熱量的蔬菜湯，如蕃茄粟米湯、芫荽皮蛋湯。食火鍋時，若湯的表面出現一層油，可以用湯匙將油撇走。至於醬料，宜自行混合蔥、蒜、薑、辣椒及適量豉油，減低對鹽和脂肪的吸收。飲品忌衝擊脾胃陽氣的凍飲和啤酒，應選具消滯功效的普洱、酸梅湯等，或清潤的竹蔗茅根。

註：以上資料僅供參考，由於個別人士體質及健康狀況不同，如有需要，應及早尋求有關專業人士或醫生的意見。