

# 香港紅十字會 醫護服務部

## 五星健康五星家

### 地區伙伴健康快訊



## 火鍋宜與忌



香港一年四季都流行「打邊爐」。面對林林總總的火鍋美食，難免開懷大嚼，但此舉卻很容易令人攝取過多的脂肪能量。喜歡火鍋的人士如果想吃得健康，便應多加認識不同的火鍋湯底及配料，以便選擇低脂的食材，今期「快訊」便以新全形象為大家講解一下吃火鍋的注意事項。

經理Eric



近來天氣寒冷，同朋友聚會時，大多數都會選擇食火鍋。一大班好友圍住火鍋「烱吓烱吓」實在非常滋味！

正呀！我都好鍾意「打邊爐」架！肥牛、響鈴、炸魚蛋、麻辣湯底等，都係我必選嘅美食！



服務幹事  
阿森



護士  
何姑娘



火鍋的而且確係聚餐嘅不二之選，但其實「打邊爐」係充滿健康陷阱，如果密密食，隨時一個冬季內重幾磅架！所以享受美食嘅同時，大家都要留意吓一啲健康風險呀！



你講嘅健康陷阱是否肥牛中嘅脂肪呢？

服務幹事  
阿森



護士  
何姑娘



除咗肥牛含高脂肪同膽固醇外，其實其他**食材、湯底同醬料都要嚴選架！**

我知道阿森所講嘅響鈴、炸魚蛋、魚角、枝竹等都係經油炸處理，屬於高卡路里食物，所以我都唔會多食架！

經理Eric



護士  
何姑娘



仲要留意一些食物例如香腸，係屬於高鈉食物，兩條約100克嘅香腸已含2,309毫克鈉，食兩條已經超出成人每日攝取不多於2,000毫克鈉嘅上限喇！

餃子亦係火鍋中常見嘅食物，但魚皮餃同豬肉餃當中都混合咗不少肥肉，所以我會選擇較低脂肪嘅菜苗餃。

經理Eric



護士  
何姑娘



咁其實低脂嘅打邊爐食物都有好多選擇嘅！例如食牛脊肉或瘦牛肉取代肥牛；食去皮嘅鮮雞件；或者食蝦、帶子等嘅海鮮取代肉類。另外，豆腐、鮮魚片、鯪魚滑、潮州魚蛋同牛丸嘅脂肪相對都會較低，係食火鍋唔錯嘅選擇！



其實「打邊爐」嘅時候我都會**注重營養均衡**，所以唔會少得五穀，如烏冬、米線、芋絲、粉絲等食物。

經理Eric



護士  
何姑娘



**醬料**都係**另一致肥元兇**黎架，尤其沙茶、麻醬同麻油等都屬高脂肪醬料，即使低鈉豉油都有一定鈉含量，所以大家**應以新鮮食材調味**，如葱、蒜茸等。

經理Eric



至於湯底方面，豬骨湯或麻辣湯底脂肪比較高，所以應揀清湯或芫荽皮蛋湯。而由於**灼肉嘅時候油分會流入湯底內**，所以**不建議先食肉後食菜**，避免蔬菜吸取大量油脂。

護士  
何姑娘



記住湯底都係少喝為佳，因為內含大量由火鍋食物釋出嘅油分、脂肪同鹽份，飲咗隨時**影響血壓架**！

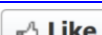
明白晒！原來「打邊爐」都大有健康學問！大家真係要多啲留意「五星家」嘅資訊，了解多啲先得喇！如果地區團體想聯同我哋一齊舉辦有關嘅**健康講座、健康檢查**或者**借用以健康為題嘅展板同遊戲**，就可以聯絡我哋嘅健康教育主任何姑娘，電話係 3103 4067，電郵係 [chep@redcross.org.hk](mailto:chep@redcross.org.hk)

服務幹事  
阿森



參考資料：<http://www.sph.cuhk.edu.hk/cns/new/publicservices.html>



香港紅十字會醫護服務部的**Facebook**專頁通過不同的急救謬誤及生活冷知識，使急救及健康推廣變得更大眾化。請即[www.facebook.com/HKRC.Health](http://www.facebook.com/HKRC.Health)俾個  啦！



**香港紅十字會推出「流動急救應用程式」**

香港紅十字會推出的紅十字急救通，為你免費提供方便、簡明的急救知識。應用程式設有短片示範、逐步指示的應急步驟等，令你更容易掌握急救的知識。

