

健心小吃： 明智的選擇和要訣



王嘉廉社區醫療中心

網址: www.cbwchc.org 健康教育部 (212) 966-0461

© 11/2007

小吃有什麼好處？

小吃能幫助你獲取每日需要營養的一個好方法，也可以幫助你控制體重。在正餐之間的小吃不會讓你感到太餓，和避免在正餐時過量進食。

小吃對兒童和老年人也有好處。每天在不同時間吃一些健康的小吃，可以給孩子提供成長和活動所需要的營養。因老年人容易患營養不良，令體重下降，所以在正餐之間的小吃有助於老年人補充所需的卡路里和營養。

健心小吃的要訣

- **不要吃得太多**
吃小吃的份量和次數都不應過多。你應靠正餐吃飽，並從中獲取營養。將少量的小吃放在一個小碗或者盤子裏後才慢慢吃，不要直接從原包裝裏拿出來吃，這樣有助於控制小吃的份量。
- **閱讀營養標籤**
購買沒有反型脂肪（**transfat**），和含低鹽，低糖和富含纖維的小吃。如果你擔心發胖，每包卡路里低於**100**的小吃也是個不錯的選擇。

健心小吃的要訣

- **在感到肚子餓了或需要營養時才吃，不要因為無聊和壓力而吃小吃。**
如果你感覺無聊或者壓力很大，嘗試散散步或者給朋友打個電話聊天。
- **選擇富含營養的健康小吃**
例如全麥餅乾，新鮮的水果或乾果，低脂酸奶。少吃高脂肪，多鹽，多糖的小吃，如薯條，薯片，曲奇餅和炸魚丸。
- **注意你正在吃的**
一邊看電視一邊吃，會導致吃得過量。吃東西的時候要把注意力集中在你正在吃的食物上，不要邊做事情邊吃東西。

明智的小吃選擇

- 一小碗低脂牛奶或者無糖豆奶泡全麥麥片，以及新鮮水果或罐裝少糖水果
- 一小碗蔬菜湯
- 少量堅果和乾果
- **6塊全麥餅乾加天然花生醬**
- 水浸裝吞拿魚和切碎的芹菜拌少量蛋黃醬（**Mayonnaise**）
- 用代糖或少量糖做的糖水
- 不含椰奶，煉奶或濃縮奶的紅豆布丁
- 不添加黃油的爆米花或圈圈餅
- 水或者低卡路里飲料
- 純茶或純咖啡，或者加入低脂牛奶和代糖的茶或咖啡