



薯仔香蕉高鉀助去水腫



【本報訊】踏入春天，女士們又要展開新的減肥大計，減磅迎接炎夏，除了消耗脂肪外，也要注意排走多餘水份。營養師指出，港人經常外出進食，又愛吃快餐及加工食品，容易攝取過量鹽份，不但引致鈉超標，更會引致面腫及四肢水腫等問題。保持低鹽飲食，並適量進食含豐富鉀質食物，例如菠菜、薯仔及香蕉等，都有助排走鈉質，踢走水腫。 記者：梁麗兒

湯美斯指水腫礙血液循環。



鈉為身體所需的礦物質，可控制水份平衡，若鈉太少可致身體水份不足，容易抽筋，鈉太多則會造成水腫、高血壓等問題，增患心血管疾病風險。

中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯指，吃太多高鹽食物及少飲水，會令身體積聚太多鹽份，引致積水，「細胞與細胞之間空隙多咗水份」，形成身體水腫，常見於面部及手腳部位。水腫影響體形外觀之餘，更會阻礙血液循環，令身體的新陳代謝減慢。

灼菜令鉀質流失

避免因食太多「鹹野」引起水腫，湯指，首要補充足夠水份，以沖走多餘的鹽份，成人每日建議飲6至8杯水，每杯250毫升，總攝取量介乎1,500至2,000毫升的水份，飲湯、牛奶及果汁等飲料都計算在水份補充之內。但含咖啡因的飲品如咖啡、奶茶或汽水，因有利尿作用，飲一杯咖啡只當作半杯水計算，她建議每日宜最少飲足5杯清水。

食含豐富鉀質食物有助平衡身體的鈉水平，如加快排走鈉，有去除水腫功效。湯說，深綠色蔬菜尤其西芹及菠菜、香蕉、薯仔、牛油果均含豐富鉀質。飲低脂牛奶、低脂乳酪或橙汁，都吸收到鉀質。

醫學界建議成人每日從飲食攝取4,700毫克鉀，湯指，都市人少吃蔬果，普遍有鉀質不

足的問題，建議保持均衡飲食，盡量多吃鉀質食物。她建議可煲番茄薯仔湯飲用，使用含豐富鉀質的蔬果包括薯仔、番茄等，有助增加鉀質攝取。

由於鉀質屬水溶性，一般家庭常用的烹調方法「灼菜」，會加快蔬菜中的鉀質流失，除非連同菜水或菜湯飲用，故建議改以蒸或少油炒的方法烹調上述蔬果，甚至當沙律食用，都可吸收較多鉀質，有助去除體內多餘的鈉質。



含豐富鉀質食物

食物	鉀質含量 (毫克)
1碗菠菜(煮熟)	839
1個焗薯	610
1個番茄(煮熟)	536
1個牛油果	480
250毫升乳酪	475
1隻香蕉	422
3安士三文魚(煮熟)	373
250毫升低脂牛奶	350
3安士牛肉(煮熟)	296
1個焗番薯	285
1杯西芹	260
1個橙	240

即食麵味精用1/3包已夠

高鹽陷阱

日常飲食中有不少高鹽陷阱，其中腸仔、火腿、午餐肉、醃菜及鹹魚等都屬高鹽高鈉，不宜多吃。即食麵附送的味精粉也含有大量鹽份，應只使用三分之一包已足夠。平日煮食時採用天然食材如胡椒、蒜頭及檸檬等，可取代鹽、豉油及蠔油調味，減少鈉攝取。

每日攝鹽上限5克

註冊營養師湯美斯建議，外出點菜時最好要求醬汁「另上」或「走芡汁」。梳打餅、薯片等食品經過加工程序，購買前要注意營養標籤資料，了解其鈉含量。成人每日從飲食攝取鈉質的上限為2,300毫克，等同5克(即1茶匙)鹽。但外出飲食，如吃一碟乾炒牛河或一碟福建炒飯，分別吸收2,450毫克鈉及3,136毫克鈉，已超出一日攝取上限。 記者梁麗兒

番茄薯仔湯食譜

材料	做法
1個番茄	1. 材料洗淨，番茄及薯仔切開，西芹切條
1個薯仔	
半杯西芹	
半杯洋葱	2. 將材料連同約700毫升水放入煲內，煮約20分鐘即可
適量瘦牛肉	
胡椒 1/3茶匙	3. 熄火後可加入胡椒及芫荽作調味
芫荽適量	

資料來源：
註冊營養師湯美斯