

成年人的健康小食 Healthy Snacks for Adults

許多人都把零食作為其飲食一部分。零食可以：

- 帶給您能量
- 滿足兩餐之間的飢餓感
- 提供重要營養
- 保持身體健康

每個人吃零食的方式各異。零食份量、食物類型及進食頻率可能因許多因素而改變。這包括年齡、日常生活、活動量、食物偏好及文化。

本講義提供了計劃、購買及準備零食的技巧，以及一份零食創意清單。

健康小食小貼士

在雜貨店

- 提前計劃想吃甚麼零食並把它加進購物清單中。列出清單有助您節省時間、金錢並避免衝動消費
- 如果您餓了，請在去雜貨店購物之前先吃點零食。如果您在飢餓時購物，可能會購買不必要的食物
- 對於餅乾和燕麥棒等包裝零食，請比較營養成分表。選擇鈉、糖及飽和脂肪含量較低的產品

在家中

- 每份正餐和小食中均須含蔬菜或水果。提前沖洗蔬菜和水果，以便飢餓時可以隨時拿來吃
- 製作可口誘人的小吃。您可以將普通蔬菜搭配希臘乳酪青瓜醬或鷹嘴豆泥等沾醬。水果與乳酪、芝士或堅果皆搭配得宜
- 可以的話，提前準備健康零食。您可試試以下一些省時的技巧：

- 準備飯菜時切碎或烹煮額外蔬菜。將它們存放在冰箱中方便拿來當零食
- 製作全麥鬆餅、燕麥棒或能量球，放在冰箱裡以備忙碌時食用
- 煮一批烱雞蛋以供整個星期食用。帶殼雞蛋可保鮮一週
- 製作自己的什錦乾果並將其分裝到較小的袋子中。將全麥穀物、堅果、種子和乾果混合在一起，製成令人滿意的零食
- 消除讓您分心的因素，並專注於自己飢餓和飽腹的信號，練習以適當的心態吃零食。當您感到飢餓時吃點零食，而不是出於習慣、感到無聊、有壓力、有情緒或疲倦時才進食
- 慢慢品嚐零食，不要分心。收起電子產品，專注於享用美食
- 避免直接從包裝中取出零食。分出少量放入碗或盤子中
- 一邊吃零食一邊喝水，保持水分

在旅途上

- 在包包裡裝一些零食，以便在旅途中食用。適合旅行零食的創意包括烤鷹嘴豆、堅果、種子、芝士棒以及蘋果、柳橙及香蕉等水果
- 在工作場所或學校儲存少量營養食品，以防您忘記帶零食或沒有帶足夠的食物。例如，烤鷹嘴豆、無鹽什錦乾果、普通燕麥片及乾果。
- 在便利商店和加油站尋找營養豐富的即食零食，例如：
 - 低脂乳酪或芝士絲
 - 烤無鹽堅果和種子
 - 鷹嘴豆泥或牛油果醬零食杯配椒鹽捲餅
 - 新鮮、罐裝或乾水果

- 焗雞蛋
- 原味爆谷
- 單份罐裝魚配全麥餅乾

健康小食創意

零食也可以做到既健康又美味。點心含有纖維和蛋白質，可以讓它更富飽足感：

- 全穀物、蔬菜及水果都含有纖維
- 雞蛋、乳製品、動物肉及豆製品（如豆腐）中含有蛋白質
- 豆類、豌豆、扁豆、堅果及種子含有蛋白質和纖維

嘗試在每份零食中加入蔬菜或水果。

含有蔬菜的零食：

- 蔬菜棒搭配鷹嘴豆泥、腰果醬或乳酪醬，如希臘乳酪青瓜醬
- 芹菜條或青瓜片，配上鮭魚、鮭魚、雞肉或雞蛋沙律
- 皮塔餅配豆子和玉米醬、莎莎醬或牛油果醬。您可以用全麥皮塔餅或玉米餅製作自己的皮塔餅片
- 全麥餅乾、蔬菜棒和芝士或全熟焗蛋
- 單吃去殼毛豆，或製作沙律，配上青瓜片、少許橄欖油和醋，上面撒上芝麻
- 鹹鬆餅配羊乳酪和翠玉瓜或胡蘿蔔等蔬菜絲
- 全麥多士配牛油果泥和番茄片
- 迷你烘烤菠菜蛋撻
- 蔬菜沙律捲配堅果醬

含有水果的零食：

- 新鮮、冷凍或罐裝水果搭配乾酪、軟豆腐或原味希臘乳酪
- 香蕉或蘋果片配堅果醬
- 水果配芝士絲

- 用乳酪、切碎的新鮮水果、堅果或全麥早餐麥片或燕麥片製成的芭菲杯
- 自製全麥鬆餅，加入莓果、香蕉泥或蘋果絲等水果
- 全麥英式鬆餅、堅果醬及水果片
- 自製蔬果奶昔（smoothie）或印度奶昔（lassi）
 - 將水果和／或蔬菜、乳酪、牛奶或無糖強化大豆飲品混合打勻
- 奇亞籽布丁配無糖椰絲和鳳梨
- 水果乳酪冰棒
 - 將水果和乳酪混合打勻，倒入冰棒模具後冷凍
- 用乾果和堅果製成的能量零食

更多資訊

請參閱《加拿大食品指南》獲得有關健康零食的更多提示和想法：

- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/recipes.html>
- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/eat-variety.html>

若需瞭解更多營養方面的資訊，請致電 **8-1-1** 詢問註冊營養師或瀏覽：www.healthlinkbc.ca