

多菜少肉饮食法

文|李嘉燕

我们都知道，多吃蔬菜对健康有益，但究竟它对身体有哪些好处？很多人因为工作、生活忙碌，无论在家或在外，三餐只能匆匆解决，蔬果的每日摄入量不容易达到建议标准。医生、营养师和名厨分享多菜少肉饮食法，帮助大家在饮食中增加蔬菜摄取量，为健康加分。







伊丽莎白医药中心心脏血管、胸肺外科高级顾问医生陈言森受访时指出，文明病中的三高：高血压、高血糖和高血脂，和我们的饮食息息相关，因此人们更应该注意健康饮食的重要性。

Restaurant HOME的陈勇华总厨也发现近年来国人对健康饮食需求的改变：“越来越多用餐者要求食物多菜少肉、少油少盐，如在我的餐馆几乎每桌必点“酱皇炒田园”（XO酱炒三色菜）就是很好的例子。对此，我们的餐馆也实行少油少盐多菜的烹调手法，让顾客吃得更健康。”

临床营养师Jaclyn Reutens说：“为了健康，不少人开始吃素，但并不是人人都喜欢或适合吃全素。对多数人来说，多吃菜少吃肉似乎比吃全素还要容易适应和接受。”陈医生也强调，不是每个人都适合吃全素，一般人最好从三餐中摄取平衡的三大营养元素：蛋白质、脂肪和碳水化合物。



受访专家

陈言森 医生
心脏血管、胸肺外科
高级顾问医生
伊丽莎白医药中心



Jaclyn Reutens
临床营养师
Aptima Nutrition &
Sports Consultants



陈勇华 总厨
Restaurant HOME家
www.restauranthome.com.sg

好处多：护心防癌

多菜少肉饮食法到底有什么好处？营养师Jaclyn Reutens说：

“吃太多红肉可提高患上乳癌和大肠癌的风险，换句话说少吃红肉可减低患癌的可能。再说，多吃菜相等于摄取更多抗氧化物和植物纤维，对保护心脏有益，同时可减低患上糖尿病、中风和高血压的风险。”

陈医生也指出一个有趣的现象，身体的五大排毒器官：肺、肝、肾、大肠和皮肤，会把体内的毒素排出体外，因此肉食者放的屁和排的便会比素食者来得臭，就连体味也如是。有体臭问题的人更应该减少肉类的摄取量。

吃对比例 营养均衡

多菜少肉的分量该如何斟酌？

Jaclyn建议，要从多菜少肉饮食中取得均衡的营养，这样的比例最适合：肉类最好维持在60至120克的分量；蔬菜则维持100至150克的分量。这样的搭配也可让你每餐（至少午餐和晚餐）的热量维持在500卡路里以内。当然，要有均衡的营养，除了有菜有肉外，Jaclyn提醒，也要摄取足够的碳水化合物。每餐的米饭或谷类应维持在100至150克。

正如最近听到的一个标语：“吃得清淡并不一定养生”，尤其老年人更需要摄取足够的蛋白质，以保持健康的体魄。要保持身体健康，Jaclyn提醒不能太挑食，建议每天还是要从不同的食物组合中摄取各种营养。



营养各异 水果不能取代蔬菜

我们常说要多吃蔬果。蔬果蔬果，如果不喜欢单纯的口感和味道，是否意味能以水果来取代蔬菜？

答案是“不”。水果和蔬菜的营养不同，水果不可以用来完全替代蔬菜。我们的日常饮食中，蔬菜的摄取量应该多过水果。陈勇华总厨和Jaclyn也不建议烹调时以水果代替蔬菜。陈总厨说：“水果较适合生吃，如果拿来烹煮，主要是为了增加色香味。”Jaclyn也同意：“水果如果经过烹煮，就流失了维生素C。”

医生建议 选择有机蔬果

多菜少肉的饮食原则，也可以运用在自助餐。以陈言森医生为例，他说：“我会先吃两至三份的蔬菜沙拉，这有助于提高人体的新陈代谢，而且也有饱足感，接着我会吃较多刺身和海鲜冷盘，再来会吃少量肉食和甜品。”

如果在外用餐，陈医生说，他会避开容易囤积农药或杀虫剂的蔬果，如草莓和花椰菜，在家食用则会选择有机耕种的蔬果。

“我每天必有一餐是吃有机食品。”他说，红肉不是不可吃，但建议选瘦肉或有机肉类。

他每天也会在三餐之间吃水果。他说，早上空腹最好不要吃水果，应该吃暖胃的有机燕麦或豆浆，或喝有助排毒的淡普洱茶。他认为，早午餐之间和下午茶时间是吃各种水果，如苹果、奇异果、龙珠果、木瓜、葡萄等的黄金时段。他不建议饭后吃水果，原因是胃会容易胀气。

喝蔬果汁 增蔬菜摄取量



多菜少肉饮食好处多，然而，对于某些人来说，这可能不容易做到。另一个增加蔬菜摄取量的方法是饮用新鲜的蔬果汁：

- 单单用水果制成的果汁，果糖含量可能偏高，不宜多喝。综合蔬菜和水果制成的蔬果汁，不但味道好，营养也较均衡。
- 不要偏食，发挥冒险精神，尝试用不同的蔬菜和水果做变化，以摄取各种蔬果的营养。
- 如果尝试搭配的蔬果汁味道不好，可加入少量柠檬汁，使它更加可口，不建议加白糖。
- 建议一口一口慢慢喝，让果菜汁与唾液混合后再喝下，更容易被人体吸收。

营养师建议 选不同颜色口感蔬菜

如果你想要遵从多菜少肉的饮食原则，营养师Jaclyn提供以下建议：

蔬菜：各种颜色的蔬菜都要摄取，因为每一种颜色代表着不同的营养价值。就拿有三种颜色的灯笼椒为例：红色含丰富番茄红素（Lycopene）；黄色含丰富类黄酮（Flavonoids）；青色则含叶黄素（Lutein）。

选择不同口感的蔬菜，因为它们的营养也不同。比如绿油油的菜叶含丰富铁质；较硬或较软的蔬菜如花椰菜和茄子则含有抗癌物质的硫化合物（Sulphur Compound）和花色苷（Anthocyanins）。

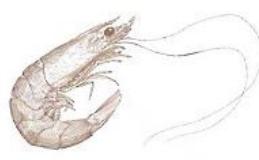


肉类：
肉类最好选择瘦肉，或去掉脂肪的肉。
鸡肉最好去皮。

烹煮方式：
最好蒸煮、烧烤、焗烤，或用少量的油煎或煸炒。



海鲜：
基本上，海鲜如虾、苏东、淡菜、蛤蜊等，都含非常高的铁质，而且无脂肪。只要不是油炸或用浓酱烹煮，都可放心地吃。



油类：
用少量的油，最好选择对心脏有益的橄榄油、葵花油、芥花籽油烹煮。



在外用餐时：
先点蔬菜类食物，或选择有搭配蔬菜的主食。如果没有则建议另外点一份沙拉或烤蔬菜。

饮料：
最好配合零卡饮料，如白开水，这么一来，你会更快有饱足感，也更能够吃出食物的鲜美。

该连皮一起打汁吗？蔬果外皮也含营养成分，如：苹果皮有纤维素，有助肠蠕动，促进排便；葡萄皮有多酚类物质，可抗氧化，因此，保留外皮一起打汁效果更好。建议选择无农药的有机蔬果，且要彻底洗净。

如何确保营养不流失？采用低速榨汁机。新鲜蔬果汁含有丰富维生素，若放置时间过久，光线及温度会降低营养价值，因此最好现榨现喝，以发挥最大效用。如果喝不完尽快放入冰箱冷藏。

什么时候喝蔬果汁最好？早上喝，或饭后2小时后喝最理想。避免睡前喝，因夜间的水分会增加肾脏的负担，身体容易出现浮肿。

循序渐进 让肠胃适应

人人都适合减少肉类，大幅度增加蔬果摄取量吗？

陈医生说，动过大肠手术者，不适合摄取过量纤维。Jaclyn也说，肠胃有问题者最好先咨询营养师的建议，以确保肠胃不会因无法摄取太多高纤维食物而使情况恶化。