

一餐500卡路里 在家在外 享低卡美食

文 李嘉燕

为帮助国人培养健康饮食习惯，保健促进局（HPB）2014年展开一项迄今最大规模的健康饮食策略，让人们无论在家里或外出用餐，都能吃得健康。

全国700个餐饮场所，包括连锁餐馆、食堂和食阁等，配合这项策略，纷纷推出较便宜又较健康的“500卡路里”餐食（“500 Calorie” meal）。

如何在家在外都能享用美味又低卡的餐食？营养师和名厨分享秘诀和食谱。



保健促进局希望从餐饮供应源头着手，带动整个餐饮业发展健康餐业务，并计划在2020年之前，国人在外用餐时，有20%外食餐饮是属于较健康的一餐。

不少餐饮业者已响应新计划，如Fish&Co、店小二、麦当劳、Kopitiam等纷纷推出少于500卡路里的低卡餐食。其中，Fish & Co把餐单重新设计，推出11道“500卡路里”餐食，顾客也可透过其面簿网页（www.facebook.com/fishandco.sg），为自己配搭出低于500卡的美食。这些低卡餐食的价格比一般餐馆提供的餐饮便宜约40%。

Fish & Co的厨师说，与其重新设计新的低卡菜色，他们决

定从原有的菜单中挑选人气最高的食物，从中调整出属于“500卡路里”的低卡版本。其目的是要告诉人们：“要健康，你是能享受原本喜欢的食物”。

“500卡路里”的成品是厨师与营养师合作的结晶。Aptima Nutrition & Sports Consultants营养师Jaclyn Reutens指出：“一般外食的分量都太大，导致我们摄取超过每日所需的热量，因此只要将食物的分量减半，热量也就降低了。”

虽然分量减半，Fish & Co还是要把食材和酱料送到研究室测量卡路里和营养价值，以确保每一道菜都可达到“500卡路里”的标准。

受访专家



Jaclyn Reutens
临床营养师
Aptima Nutrition & Sports Consultants



陈国庆 (Ken Tan)
总厨
Blackbird Bistro and Bar

会不会吃不饱？让我来试吃

“低于500卡路里”食物，分量会不会太小，吃不饱？就让我来试吃Fish & Co “低于500卡路里”菜单中的几道美食：

海鲜香蒜辣椒意大利面 Shrimp and Clam Aglio Olio
(卡路里：404 kcal) - \$8.95

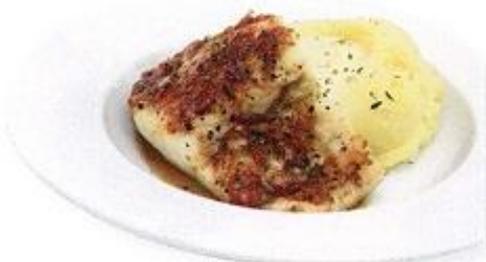
海鲜与面条的分量都比一般分量少一半。顾客可选择全麦意大利面（价格不变），低卡且高纤维，是提升营养的选择。

辣酱烤虾 Grilled Peri-Peri Prawns
(卡路里：419 kcal) - \$10.95

分量比一般的少一半，但，还有6只虾，是够吃的。我选了红白萝卜沙拉当配菜，健康且有饱足感。

日式辣酱烘鲑鱼 Baked Cod with Spicy Teriyaki Sauce
(卡路里：335 kcal) - \$10.95

分量对于食量较小的女性来说，是刚刚好。虽然配菜是马铃薯泥，而且鲑鱼淋上满满的日式酱料，却是“500卡路里”菜单中最低卡的一道。富含Omega 3脂肪酸的鲑鱼，更是对心脏有益。



坚持4天 胃口自然变小

选择低卡食物的好处多又多，营养师Jaclyn Reutens说：“如果每餐的热量摄取都限制在500卡以下，不但吃得健康，而且省钱，还可以控制体重，甚至重拾自信。”

此外，她指出，如果每餐控制在500卡的话，尽管晚上临睡前肚子饿，想吃宵夜也不用担心胖了。

如此低卡饮食，是否人人适合呢？

营养师说：“是的。每个人，包括孕妇都可以这么吃。起初，身体可能会不习惯，过后很快会觉得饿，但只要坚持4天，之后胃口就会调适过来，食欲会变小，不再暴饮暴食。”

外食热量过高 平均一餐800卡路里

2010年的一项调查显示，60%国人每周在外用餐至少4次。每份外食平均含700到800卡路里。

年龄介于17至65岁的人们，每日平均只需1700至2100卡路里（女性最多1700卡，男性2100卡）。由此可见，三餐都在外进食的话，一天所摄取的热量会超标。

令人担心的还有，国人的饮食缺乏蛋白质、维生素及矿物质，但摄取过多的饱和脂肪，全谷食品不足够，白米饭吃得过多。

每餐如何控制在500卡内？

在家做饭

如果在家动手做饭，要如何料理和斟酌分量，以达到500卡路里的标准？听听营养师Jaclyn和名厨陈国庆的建议：



- **饭类**：人体需要碳水化合物，所以别完全不碰米饭。只要每餐摄取约4分之3杯的分量，就不会超标。
- **肉类**：肉类可提供人体所需的蛋白质。无论是鱼肉、鸡肉、猪肉或牛肉，只要限制在手掌般大小就可，尽可能去皮去脂肪。
- **蔬菜**：人体需要从蔬菜摄取纤维和维生素等，建议每餐（至少午餐和晚餐）都要有蔬菜，理想摄取量约100至150克。
- **油脂**：人体不可以滴油不沾。与其油炸食物，建议用少油煎、炒或烤的方式。要慎选食油，一滴猪油与一滴橄榄油的卡路里一样，但前者会对心脏造成负荷，后者则是较健康的选择。
- **沙拉**：沙拉酱的分量应控制在一汤匙内，并建议选择较健康的意大利香醋（Balsamic Vinegar）、Salsa酱或柠檬汁。
- **零食**：如果馋嘴想吃零食的话，可选择水果、低脂优格，以及低于100卡的全麦饼干。



在外用餐

外食者每餐要控制在500卡路里的标准，似乎有点难度？

除了选择“500卡路里”餐饮，Jaclyn说，主要取决于分量和料理方式。

例如：

- 与其吃白饭或普通面包，不如选择糙米饭、五谷饭或全麦面包。
- 吃鸡饭时，可把鸡肉全吃完，但饭只吃一半就好。
- 吃西餐的话，肉类如牛肉、猪肉或鸡肉，只要吃手掌般大小的分量就不会超标。
- 少吃多油的食物，如油炸食物、炒粿条等，选择汤类食品如鱼片汤、鱼片米粉、酿豆腐等。

新加坡小贩美食 哪些少过500卡路里？

叉烧包	161卡路里
鱼粥	211卡路里
云吞面（汤）	290卡路里
虾面（汤）	294卡路里
鱼片米粉（汤）	349卡路里
香菇肉碎面（汤）	381卡路里
板面（汤）	475卡路里

