



## 到底卡路里是什麼?

農曆新年期間一般都會過得比較休閒輕鬆，而且面對各式各樣美味的賀年食品，難免會開懷暢飲胃口大增。但要知道吃得過多，就會攝取過量的卡路里，久而久之會令脂肪積聚，對身體不利。

卡路里，英文calorie，是熱量的單位。1卡路里的熱量(1cal)，可把1克水的溫度提升攝氏1度。由於卡路里的單位相當小，因而在計算食物熱量時，通常以千卡(kcal)表示。

簡單來說，卡路里可算是電源，相當於我們進食食物時，提供給人體的能量。

當然，過多的電量會令電器損耗，甚致損壞。就正如當我們進食過量食物時，會令身體受害的道理一樣。(例如：增加患上心臟病，高血壓肥胖的機會)。

食物所提供的熱量是非常巨大的，可見以下例子：

- 1 件芝士餅熱量**  
可以為1個60W的燈泡提供15小時能量
- 5 隻油角**  
可提供700W電力給1個陶瓷電暖爐
- 6 粒糖蓮子**  
可足夠燒1杯咖啡的電力

一般而言，不同人每日需要的熱量是不同的。

兒童每天需要攝取大約1500至2100卡路里，成年女士每天攝取2000卡路里，男士需攝取2500卡路里來維持身體正常活動，例如呼吸、心跳、身體走動。所以在少了活動的節日內，應更加注意飲食上的選擇。

不過喜慶日子裏，大家又不用過份約束食慾。只要識揀識食，以低油、低鹽、高纖維為原則，則可盡享賀年美食。糖果、糕點、巧克力和油炸的小食可以以含豐富不飽和脂肪與礦物質的果仁代替，其中又以烤焗比油炸為佳。

你亦可以用不添加糖的乾果如紅莓乾、杏甫、提子乾等代替糖果瓜子，多吸收纖維和維他命。值得一提的是，傳統的糖醃乾果，如糖冬瓜、糖蓮子等都曾發現含有二氧化硫，會令呼吸系統出現毛病、食物敏感或哮喘患者不適，所以也是少吃為妙！

還有大家準備賀年禮品時亦可考慮以低脂、低糖，不含人造色素及不含防腐劑作準則，不妨以新鮮水果，東菇海味代替巧克力、糖果或曲奇等高脂高糖的食物。