

# 年節飲食聰明選健康吃

郭常勝營養師

農曆春節將至，家家戶戶慶團圓，過年圍爐歡聚吃年菜是國人重要的習俗之一，常見的年菜，如佛跳牆、蹄膀、獅子頭、糖醋魚、羹湯等大多為高油、高鹽、高糖且少纖維的菜色組合，一不小心就容易熱量超標，導致體重快速增加及成人慢性疾病(糖尿病、高血壓與心血管疾病等)復發的風險。因此建議民眾無論是自備或上餐廳用餐，須注意食材的選擇及製備的方式(適當的油、糖、鹽及多膳食纖維)，於此給予幾個年節飲食的叮嚀及技巧，讓大家都能在年節期間吃得營養均衡無負擔，開心過好年!

## 1. 主食選擇全穀雜糧

主食建議以未精製的全穀雜糧類為主，如五穀米、南瓜、地瓜等，而年菜常見的油飯、年糕等為精製澱粉且常會額外添加許多油脂和糖增添風味，建議適量食用。

## 2. 慎選食材少加工品

豆魚蛋肉類建議每餐食用總量以您手掌之大小來計量。不論是自備或購買現成的肉品，建議多選擇脂肪含量較低的魚、肉類，如鮮魚、海參、花枝、牛腱肉、雞鴨肉等，減少準備脂肪含量高的蹄膀、五花肉等食材及加工肉品如獅子頭、香腸、臘肉等的攝取。

## 3. 蒸煮燉烤涼拌少油鹽糖

多選擇以蒸、煮、燉、烤及涼拌製作的菜餚，減少攝取以油炸、糖醋、勾芡等烹調方式的食物，尤其是患有慢性疾病的民眾更需注意，可考慮將炸雞變更為烤雞、糖醋魚更換為清蒸魚等，不僅可避免攝取過多的熱量和調味料，更能品嚐食物本身的鮮甜味，吃得更健康。

## 4. 多吃蔬菜補足膳食纖維

大魚大肉之餘也別忘了攝取蔬菜，建議年菜中至少有三分之一的菜餚為蔬食，如於湯品中加些菇類蔬菜增添風味；肉品可加些小黃瓜、花椰菜等當盤飾，不僅可以增加餐食的美觀更能補充足夠的膳食纖維。

## 5. 當季水果俗擱大碗

建議每餐攝取一拳頭大或切塊裝碗八分滿的當季水果，如橘子、芭樂、小番茄等便宜又好吃，水果富含維生素、礦物質及膳食纖維，於飯後或嘴饞時以水果作為點心不僅可增加飽足感、還能幫助消化。

## 6. 多喝開水無糖飲料(飲酒勿超過建議攝取量)

水份是常被忽略的營養素之一，建議一天至少攝取體重乘以 30 毫升的水量，並以乳品類(2 杯/天)和無糖飲料取代含糖飲料。如有飲酒習慣的民眾，建議女性一天不超過 1 個酒精當量、男性不超過 2 個酒精當量為主(1 酒精當量 = 360c. c. 啤酒(4%) = 120c. c. 葡萄酒(12%) = 40c. c. 威士忌(40%) = 30c. c. 高粱酒(53%) )。

## 7. 隔夜食物充份加熱

豐盛的年菜沒有吃完，為避免浪費一般民眾習慣會將食物留起來隔餐(夜)後再食用。食物應以密封的容器盛裝並存放在攝氏7度以下的冷藏庫或攝氏-18度以下的冷凍庫，且於食用前務必充份加熱，避免細菌孳生吃壞肚子得不償失。

除了飲食方面，營養師也鼓勵民眾春節期間與親朋好友至戶外走春，不僅可以聯繫感情還能增加熱量消耗、強身體健，輔大醫院營養部預祝大家新年快樂！