

『我的餐盤』 守護你的健康新春

過年飲食，如何享受美食又保持健康？

過年是家家戶戶團聚的時刻，桌上擺滿了各種美味佳餚，無論是年糕、火鍋還是零食，都讓人垂涎欲滴。然而，大量油脂、鹽分及糖量連吃好幾天，對身體來說是甜蜜的負擔啊！遵循國健署「我的餐盤」，讓我們在享受美食的同時也照顧到健康，你我都能開心過好年。

「我的餐盤」口訣：讓飲食更健康

1. 每天早晚一杯奶：不僅能夠補充鈣質，還能提供蛋白質，對骨骼與肌肉健康非常有幫助。過年期間不妨在餐後喝一杯牛奶或是優格取代含糖飲料，同時補充必要的營養。
2. 每餐水果拳頭大：水果含有豐富的維生素C，還能提供纖維，幫助腸道健康。過年期間經常會吃到糖果、糕點等高糖食物，建議選擇當季水果輪替食用，為過年餐桌增添清新滋味。
3. 菜比水果多一點：年菜通常以肉類為主，蔬菜的攝取同樣不能少。蔬菜富含維生素、礦物質及纖維能幫助腸胃蠕動、降低血糖。過年期間像是深綠色蔬菜(長年菜、芥菜、菠菜和花椰菜)含有豐富的纖維及抗氧化物都是不錯的選擇。
4. 飯跟蔬菜一樣多：過年習慣吃更多麵食，常見的發糕、年糕、蘿蔔糕、湯圓，是大家熟知的澱粉類，也就是人體最主要的熱量來源，應固定份量避免過多的精緻碳水化合物攝取。建議選擇糙米、南瓜、馬鈴薯等富含纖維的食物，不僅能維持飽足感還能穩定血糖，避免節後體重上升。
5. 豆魚蛋肉一掌心：每餐要有適量的蛋白質來源，優先選擇低脂蛋白質，例如雞胸肉、魚肉、白蝦、豆腐、豬瘦肉等，避免蹄膀、東坡肉、加工食品如臘肉、香腸等高脂肪食物。烹調方式則選擇蒸、燉、滷、煮、烤、涼拌等，減少油脂攝取。
6. 堅果種子一茶匙：過年時，桌上常常出現的瓜子、開心果、杏仁果等堅果種子，雖然對健康有益，但過量攝取同樣會增加熱量。攝取量應該維持在每餐一茶匙，既享受它們帶來的營養，又不會攝取過多熱量。

過年是一年中最高興的時光，飲食過量會讓身體吃不消。遵循「我的餐盤」口訣，能幫助你在享受美食的同時保持健康。記得每餐保持均衡，適量控制油脂與糖分，才能開心過年又不傷身。