



健康飲食 過新年

撰文◎外科加護病房護理師 翁婉瑜



新年是家人團聚、歡慶的時刻，然而在享受美食的同時，我們也應該注意飲食健康。本文將從以下幾個方面提供新年飲食的建議，讓您在享受美食的同時，也能保持健康的飲食習慣。

新年假期，空閒時間較長，我們可以選擇自己下廚，這不僅能確保食物的衛生，也能清楚知道食材的來源。自家廚房烹調的食物，比起外頭賣的東西更令人心安。只要掌握前置作業的訣竅，備餐並不如想像中麻煩。例如：可先決定菜色，採買之後先將蔬菜魚肉等食材洗好、處理好，再來決定該用烤箱、微波爐或電鍋等。

選擇性地吃 遵循「四少」原則

在新年期間，我們應該選擇性地吃，並遵

循「四少」原則：少油、少鹽、少糖和少肉。避免過多的油炸、油煎、油酥等油膩食物，以及富含精緻糖的食物和飲料，如糖果、汽水、可樂、蜜餞等。

營養要均衡

每天的食物種類應包括五穀根莖類、蔬菜、水果、肉蛋奶、大豆類，注意葷素搭配。在宴席上，先吃一些主食類的食物填飽肚子，然後多吃蔬菜，例如鋪盤底的青菜，或搭配肉類及海鮮的青菜，增加蔬菜的攝取量。

選擇脂肪含量低的肉 並控制飲酒

選擇脂肪含量較低的瘦肉，並避免吃太多煙燻、火烤和醃製的肉類，因為這類食品不僅多鹽而且有害。同時，控制酒的攝取量，避免過量飲酒對肝臟的負擔。



注意飲料的選擇

汽水和含糖的茶飲料是高熱量的來源，所以飲料最好是選擇開水、礦泉水或無糖的茶。

總結

過新年時，我們可以享受美食，但也要注意飲食的健康。透過自己下廚、選擇性地吃、掌握「四少」原則、注意飲食的均衡、選擇脂肪含量較低的瘦肉、控制酒的攝取量，以及注意飲料的選擇，我們可以在享受美食的同時，也能保持健康的飲食習慣。

在新的一年，稍微放寬自己的標準，擬定

的飲食計畫目標無需太偉大，可以有彈性，還要能包容短暫的惰性與反抗情緒。例如：在午餐和晚餐多加一道青菜、早餐添些蛋白質食物、照三餐規律進食、少吃一些零食等。讓自己有喘息空間的飲食計畫，才能有效建立健康的進食習慣，並持之以恆。

作者介紹



翁婉瑜 外科加護病房護理師

畢業於亞東技術學院護理系，服務於恩主公醫院外科加護病房，具有 ACLS 證照、護理臨床教師資格。

<h3>少鹽</h3> <p>以天然食物原味為主，避免過度調味，以每日飲食參考值熱量2000大卡為例：鈉建議食用量 < 2400毫克</p>	<h3>少油</h3> <p>少吃油炸及高脂肪高糖食物，以每日飲食參考值熱量2000大卡為例：油脂與堅果種子類6份。</p>	<h3>少糖</h3> <p>糖份少一點 腰圍減一點，以無糖茶水或白開取代含糖飲料，健康享瘦少負擔，以每日飲食參考值熱量2000大卡為例：糖建議食用量 < 50克。</p>	<h3>多運動</h3> <ol style="list-style-type: none">1 每週運動5天，每天至少運動30分鐘。2 BMI維持18.5-24。3 腰圍：女 ≤ 80、男 ≤ 90。
---	--	---	---

資料來源：每日飲食指南（圖片來源／衛生福利部國民健康署）