



掌握年節飲食， 聰明健康吃

撰文◎營養室營養師 王羿婷

新的一年來臨了，許多人已經開始為過年做準備，尤其是過年的重頭戲一圍爐，許多人已陸續開始訂購豐盛年菜和採買零食堅果了！

美食佳餚固然誘惑人，但又會擔心吃多了就會胖好幾公斤，或是下次抽血時，血糖血脂的數據比上次更退步。因此這次要告訴大家如何在享受美食的同時，一樣可以維持好體態及抽血報告數值，讓大家開開心心地過好年！

選用新鮮原型食物，注意食品安全

過年菜色最好選擇新鮮蔬菜來烹煮，可以避免攝取過多添加物。以圍爐火鍋為例，可以準備大量青菜或是根莖類食物（例如：玉米、芋頭、南瓜等），減少甜不辣、豬血糕、丸子類、魚餃、蝦餃等火鍋料比例，如此便可增加纖維質攝取量，減少攝取過多的加工品喔！

另外，吃完年夜飯後，經常會有一些剩菜剩飯，需要注意的是食物保存和復熱溫度，剩下的飯菜要放進冰箱保存前，需使用保鮮盒加蓋保存，並放在冰箱的最上層，避免生熟食交叉汙染，當下一餐要拿出來復熱時，需要確保食物加熱完全，才不會發生食品中毒事件。

遵守「三少一多」原則，均衡飲食最重要

所謂「三少一多」是指少油、少鹽、少糖、多纖維，把握這個原則加上均衡飲食的概念，肥胖及三高就不會找上您。以下說明如何做到「三少一多」的方法。

一、少油：

六大類食物中，歸類在豆魚蛋肉類、乳品類及油脂與堅果種子類中的食物都含有油脂，而在過年常常會大魚大肉，所以我們可以選擇脂肪量較少的肉類及黃豆製品，例如：蝦子、白鯧、鮭魚、花枝、蛤蠣、豬瘦肉、雞胸肉、豆腐、豆包、豆乾等，若是遇到滷蹄膀、東坡肉、梅干扣肉，可以將肥肉的部分剝除。而平常會喝乳製品的人也可選擇低脂或脫脂的鮮奶、優格或奶粉，以減少油脂攝取。

在烹調或購買年菜時，盡量以蒸、滷、烤、燉、涼拌等烹調方式的菜色為主，像是清蒸魚、醉雞、紹興醉蝦、燉雞湯、滷三拼等，才能避免

自己的血脂過高，另外必須注意醬料的使用，盡量以大蒜、香菜、蔥花、辣椒、醬油、醋等來調味，並減少沙茶醬、豆瓣醬、胡麻醬等油脂含量高的調味品。湯品也要適量飲用，過多湯品的攝取也會吃進額外的油脂和熱量，最多不超過兩碗即可。

二、少鹽：

準備年菜的時候，可以使用天然辛香料來調味，例如：大蒜、辣椒、蔥、薑等，以減少添加的鹽量。另外過年常見的香腸、臘肉、獅子頭、泡菜、筍乾、菜脯、酸菜等都是屬於高鹽食品，因為在製備過程中為了提升風味和延長保存時間，所以都會加入大量的鹽，遇到這

些食物時要特別注意，不要吃過量，並且要多補充水分，避免血壓上升太多喔！

三、少糖：

常見的發糕、八寶甜粥、甜米糕、紅龜粿、炸年糕等都屬於高糖高油脂的食物，建議淺嘗就好，或是與家人朋友一起分享，來分散可怕的熱量。

再來餐桌上常出現的手搖飲、汽水、沙士、市售果汁都是含糖量較高的飲品，也不利於血糖控制，所以口渴的話，白開水是最佳選擇，其次可挑選無糖茶、無糖木耳飲等，以減少精緻糖攝取喔！



四、多纖維：

依據衛福部國健署針對國人健康所制定的「每日飲食指南」中建議，每日蔬菜類應攝取三至五份，而一份煮熟蔬菜大約是半碗，纖維量吃夠，除了可以幫助穩定血糖外，也可以減少體內血膽固醇的量，所以建議每一餐可以吃至少半碗到一碗的蔬菜量，讓年後抽血檢查的數字更漂亮。

在過年期間，每餐飲食可以參考衛福部國健署「我的餐盤」的概念，並且融合「三少一多」之原則，吃飯時可以拿個盤子，將自己要吃的量先盛裝起來，這樣可以快速知道自己吃



資料來源：衛福部國健署 - 我的餐盤手冊

繪圖：王羿婷營養師

得是否符合建議標準（如圖），如此一來就再也不怕過年吃過量，也可以攝取到足夠的營養素喔！

餅乾堅果適量吃，當季水果來取代

常見年節零食有瓜子、腰果、核桃糕、開心果、豬肉乾、軟糖、巧克力、麻糬、牛軋糖等，這些零食若不加以節制，很容易吃下過多的熱量，造成體重急速增長，也不利於有慢性疾病或是三高族群的血糖及血脂控制。

我們可以購買一些零卡果凍、蒟蒻等來替代甜食，或是將堅果分裝成小包，避免自己吃的量過多，另外也可用當季水果來代替糖果、餅乾、蜜餞類、果乾等點心，每天攝取量控制在一至兩顆拳頭就好，雖然水果當中富含豐富

的維生素及膳食纖維，可以促進腸胃蠕動、增加飽足感，但吃過量也不利於血糖控制喔！

跟著「我的餐盤」口訣，吃得均衡無負擔

衛福部國健署將「我的餐盤」設計成六句簡易口訣，目的是讓民眾輕鬆瞭解均衡飲食的概念，並落實在日常飲食中。同時攝取分量也是重點之一，可以利用掌心或拳頭來當作標準，進食前先檢視分量是否足夠或過多。口訣是「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，遵照口訣就可以輕鬆

達到均衡飲食。

在過年前可以先提前規劃好圍爐菜單，並且把握以上原則。過年除了可以吃得豐盛又滿足，家人朋友也吃得安心又健康。

當然，別忘記吃飽飯後，記得要讓身體多活動一下，或相約親朋好友多出外走春、拜年，除了可以多消耗一點熱量以外，多運動也有助於穩定飯後血糖喔！

祝大家新的一年「新春福瑞送吉祥，金蛇進家富滿堂」！

