



吃出健康！吃出快樂！

年節飲食無負擔

撰文◎ 14樓病房 王巧姿護理師



準備迎接農曆新年，又到了與親友歡聚，圍爐享受大餐的時刻！在大啖佳餚的同時，也別忘了注意自己的健康。尤其是傳統年菜，常見油炸、油煎、糖醋、勾芡或醬汁等烹調方式，糕點及多樣化的零食，加上大魚大肉、少蔬果的特點，容易在不知不覺中攝取過多熱量，造成體重增加、肥胖、血糖也失控……



年節期間，民眾不論是在家團圓或到餐廳圍爐用餐，飲食應以少油、少糖、少鹽、多纖維，把握「三少一多」原則，並掌握好「含醣食物」的份量與代換，就能吃健康、控好糖，避免春節過後造成身體負擔。

年節健康飲食四原則

一、少油

食材可以多選擇脂肪含量較低的海鮮、牛腱肉、里肌、雞肉、魚等，取代蹄膀、東坡肉。烹調用蒸、煮、涼拌取代油炸、糖醋、勾芡等方式，可避免攝取過多油脂，例如：象徵「年年有餘」的魚料理，可用清蒸取代糖醋或油炸；有吉祥含意的佛跳牆則改以時蔬、山藥、芋頭、南瓜等食材取代油炸配料。而解凍後的湯品，可將上層凝固的油脂去除後再加熱，也能大幅減少油脂攝取。

二、少糖

以當季新鮮水果取代過年的果乾、零食、餅乾和糖果等，每餐可控制約一個拳頭大的水果量，避免攝取過多。年菜常見的米糕、八寶芋泥等，通常添加過多油脂和糖，建議淺嘗即止或選用原型的全穀雜糧類，例如糙米、芋頭、南瓜、山藥及紅豆等取代。飲品以白開水或無糖飲料取代含糖飲料，也能減少攝取過多的精緻糖。



三、少鹽

以天然食材取代高鹽、高油的加工製品，像是獅子頭、香腸、臘肉、醃漬品等，也建議減少喝湯及使用醬汁，以避免攝取過多鹽分。

熱量小常識

四分之一碗飯相當於 $\frac{1}{4}$

- ◆白年糕 / 紅豆年糕30公克
3×4×1.5公分
- ◆芋頭糕60公克
- ◆蘿蔔糕50公克
6×8×1.5公分，約1塊
- ◆無餡小湯圓30公克
約30粒

四、多纖維

增加膳食纖維攝取，可提高飽足感，也能避免攝取過多熱量，並維持腸道健康。可準備二至三道蔬菜，像是「長長久久」的韭菜、「苦盡甘來」的長年菜，以及發音與「發財」相似的髮菜，都是很好的纖維來源，烹調以汆燙不勾芡的方式，避免攝取過多油脂與熱量；或是將新鮮蔬菜加入料理中，例如燉品可加入蘿蔔、菇類一起燉煮，汆燙蔬菜擺至肉品周圍盤飾等。

除此之外，解饞小點心的威力也不可忽視，如瓜子、餅乾、開心果……樣樣都是過年的好夥伴，但您可知道，不自覺地聊天配點心，會有多少熱量囤積嗎？也許就阻礙了您的體重控制計畫囉！常見年節零嘴如下表：

點心	熱量 (大卡)	點心	熱量 (大卡)
開心果25粒	120	蛋捲1支	100
生腰果20粒	200	南瓜子50粒	60
杏仁果20粒	150	水果乾100公克	400
牛肉乾40公克 (約1手掌)	150	水果軟糖5顆	100
豬肉乾1片 (約2/3手掌)	100	牛軋糖1顆	100
魷魚絲100公克	285	麻花捲100公克	450



年節服藥飲食控管提醒

另外，在春節期間，慢性病友除了規律服藥，飲食控管也不能停，以避免年後回診病情惡化，以下為重要飲食管控小提醒：

糖尿病

一、含醣食物應注意攝取份量：年節常見的食物，如：年糕、紅龜粿、蘿蔔糕、芋粿、

湯圓及其他米製品甜點，皆屬主食類，糖尿病人攝取過多容易使血糖升高，應留意攝取的份量，與白飯替代食用。

- 二、多攝取蔬菜，有助血糖控制：蔬菜中的纖維能幫助穩定血糖，除了大魚大肉外，別忘了準備幾道蔬菜搭配；若是有勾芡的菜餚，可以瀝乾後或過水後再食用。
- 三、零食挑選小包裝：花生、瓜子、開心果、腰果、核桃等年節應景的乾果類零食，可以挑選原味、小包裝或分裝食用，避免攝取過多造成肥胖，也影響血糖控制。

高血壓

- 一、少加工少調味：鹽分攝取過多會造成心血管負擔，也會讓血壓不易控制。過年常見的香腸、臘肉、醃漬品、蜜餞、鴨賞、燻肉、火鍋料、貢丸、魚丸等高鹽食物，宜淺嘗即止，避免鈉含量攝取過多造成血壓飆升。
- 二、吃火鍋不喝湯少蘸醬：火鍋也是家家戶戶常見的年菜要角之一，除了選擇新鮮的食材，也應避免喝湯、減少蘸醬，以減少攝取過多油脂及鹽分。

高血脂

- 一、選擇低脂肉類，避免肥肉、動物皮：主菜應選擇脂肪含量較低的食材為主，例如雞胸肉、雞腿、里肌、魚肉、海鮮等，避免紅燒蹄膀、東坡肉、三層肉、豬腳等，或以去除外皮或肥肉的方式，減少飽和脂肪及膽固醇的過量攝取。
- 二、使用清淡的烹調方式：以清蒸、水煮、烘烤、涼拌取代紅燒、糖醋及油炸等烹調方式，以減少脂肪攝取。



腎臟病

- 一、選擇低氮澱粉作為主食：過年期間可選擇年糕、蘿蔔糕、炒米粉、冬粉、板條、湯圓等米製品作為主食，減少低生物價蛋白質的蛋白質來源，減輕腎臟負擔。
- 二、豆魚蛋肉類攝取不過量：豆魚蛋肉類宜依照營養師建議的份量攝取，選擇高生物價蛋白質，如瘦肉類、海鮮食物，避免加工肉類、火鍋料等高磷、高鈉食物來源。
- 三、留意鈉、磷、鉀攝取：湯品、羹湯等不僅是高鈉來源，也有較高的鉀和磷，應避免喝湯。蘸醬可以搭配新鮮香料（例如九層塔、蔥、薑、蒜、辣椒等等）增添料理風味，減少用量。若為血鉀高的病友，應選擇低鉀水果，例如蘋果、柑橘、柳丁、蓮霧、葡萄等，並避免各式堅果、麻糬、花生糖、芝麻糖等高磷零食。

痛風

- 一、高普林食物要適量：內臟類食物（例如雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝）、海鮮（蚌蛤、蛤蜊、干貝、烏魚皮、海鰻、白帶魚皮、牡蠣、小魚干），

以及蔬菜類的豆苗、豆芽、蘆筍、香菇等高普林食物，要適量食用。

- 二、不喝湯、不飲酒：肉汁、濃縮湯汁或雞精等，都屬於高普林食物來源之一，且含油量高，所以容易誘發痛風，酒精則會影響尿酸代謝，建議痛風的病人在春節期間應避免喝湯、飲酒。

健康過好年

春節與親友相聚，有時難免會打牌、打麻將，或是因假期悠閒，總坐著滑手機、玩線上遊戲、看電視等，長時間久坐不動會影響新陳代謝，所以要適時起身動一動；建議春節在家可以做原地跑步、超慢跑、甩手、跳繩、拉筋、瑜伽等運動，或者全家一起去散步、騎腳踏車，不但可走春拜年，還可幫助消化，增加身體活動量，消耗多餘的熱量。大家記得把握年節飲食原則，健康過好年！

