

秋冬火鍋「忌」 健康如何顧？

◎林口長庚營養治療科營養師 羅慧君

在秋冬季節天氣稍稍變涼之後，不論家庭聚會或是朋友聚餐，吃著熱呼呼的火鍋都是一件十分享受的事情，更何況一般人在冬季還有進補的習慣，火鍋更是多數人的首選。目前火鍋的種類非常多，像是麻辣火鍋、日式涮涮鍋、韓式泡菜鍋、酸菜白肉鍋、藥膳火鍋、羊肉爐……等，各種口味應有盡有。然而在享受美食時，若未稍加節制，暴飲暴食，不但腸胃受不了，更可能因此而攝取過多的熱量。此外，對於一些慢性病患者如：糖尿病、高血壓、痛風患者而言，不當的飲食方式也會加重慢性病的病情；如果在滿足口腹之慾時多一分注意，慢性病患者也能健康地吃火鍋。

而在享受美食的同時，要如何兼顧美味跟健康呢？以下將分成食用技巧及慢性病患者應注意事項兩部分加以介紹。

食用技巧

一、湯底部分

通常麻辣鍋底或是奶油鍋底的油脂含量極高，因此淺嚐即可；而高血脂與糖尿病患者及體重過重需減重者，可以嘗試自己動手製作健康湯底，以雞肉或排骨熬成的高湯，先予以冷藏結凍，再

將上層的浮油去除之後，即可有效地減少油脂的攝取量。

此外，可利用白蘿蔔、白菜、高麗菜、大番茄……等新鮮蔬菜取代部分的骨頭或肉類，再加入一些枸杞、紅棗等提味，就可以熬出美味又健康的湯底。

二、火鍋料部分

(1) 主食類：

大部分民眾在吃火鍋時習慣加入冬粉、烏龍麵、玉米、豬血糕等，而有一些油脂含量較高的主食類如：油條、炸芋頭、甜不辣等，讀者選擇這些食物來填飽肚子時要注意食用量。

(2) 蛋豆魚肉類：

可多選擇魚、雞肉等脂肪含量較低的肉類及豆製品，而豬肉、羊肉、牛肉則淺嚐即可。有些加工產品，例如：鑫鑫腸、培根、各式丸子（貢丸、魚丸）、各式餃類（蝦餃、蛋餃），這些都是屬於熱量較高的火鍋料，應盡量少選擇。

(3) 蔬菜類：

蔬菜類含較高的纖維質且熱量低，可以增加飽足感，並可預防便秘，維持腸胃道的正常功能及完整性。在吃火鍋時不妨多吃點蔬菜減少肉類的攝取量，進而減少熱量的攝取。

三、醬料部分：

許多人吃火鍋時喜歡使用沙茶醬作為沾醬，甚至有些人還會再加入一顆蛋黃，卻不知這樣的醬料所含的熱量其實也不低，而且蛋黃更是高膽固醇的食物，對於患有高膽固醇血症的人而言，更應小心酌量攝取。

除此之外，有些沾料會添加花生醬或是芝麻醬，這些也都是屬於高油脂的醬料，讀者在使用這些沾料時，宜沾取少量品嚐即可，或者使用醬油搭配青蔥、薑泥、大蒜、香菜、新鮮辣椒等辛香料，依個人喜好添加調配，就可調出熱量極低又別有風味的沾醬！

除了上述三大項之外，另外也要提醒大家「別吃太多」，尤其是台灣有許多吃到飽的火鍋店，往往除了火鍋之外，還會提供各式點心、水果、飲料及冰淇淋，在不知不覺中，多數人常常都會吃到撐，這樣不僅會攝取過多的熱量，更容易造成腸胃的負擔。

慢性病患者應注意事項

一、痛風患者：

一般民眾喜歡用高湯當作火鍋湯底，不過對於患有痛風的人最好避開高湯肉汁，以清湯為湯底。而薑母鴨、羊肉爐、燒酒雞的湯汁更不宜食用，因為肉湯含有大量普林，會使血液中尿酸升高，再加上酒類會影響尿酸的排泄，引發痛風的發作。普林含量較高的火鍋料如：內臟類、香菇、發芽的豆類、海產類等，痛風患者宜盡量減少攝取，而魚肉類、豆類則要限量。

二、高血壓患者

有高血壓的人必須特別注意沾醬的使用，除了常用的沙茶醬之外，吃羊肉爐搭配的豆瓣醬、吃薑母鴨搭配的豆腐乳都是鈉含量較高的沾料，患者應盡量

避免使用，可改用蔥、蒜、薑、檸檬、香菜或九層塔等佐料，加入少許醬油或薄鹽醬油來調出低鈉沾醬。而高湯也含有較高的鹽分，患者宜酌量食用。另外，高血壓病人應避免加工製品、罐頭類製品及醃漬食物，如：各式丸子、小香腸、蝦餃、燕餃、泡菜、酸菜等，因為在製作的過程中，都加入鹽或一些含鈉的食品添加物，因此含鈉量亦高。

三、糖尿病患者：

糖尿病患者最重要的是控制所吃食物的種類與份量。火鍋料中常用的玉米、芋頭、冬粉、豬血糕等都是屬於主食類食物，相當於我們平時食用的米飯、麵條等，糖尿病患者要依照個人的飲食計畫，善用食物代換表，攝取適合自己的份量。通常圍爐式的火鍋較不易控制份量，可多選擇蔬菜類、蒟蒻等低熱量的食材，以避免攝取過多的熱量，也有助於血糖的控制。

四、高血脂症患者：

盡量選擇清湯為宜，在熬湯或喝火鍋湯時，要先將上層的浮油撈掉再喝。貢丸、花枝丸、魚餃、蛋餃等加工火鍋料，其油脂含量皆較高，應避免食用。患者可多選擇雞肉、魚肉（不含魚腹肉）等油脂含量較低的肉類，並且盡量選用瘦肉，避免攝取五花肉、附著於瘦肉旁的肥肉及外皮。而豆製品（豆腐、豆干等）也是不錯的選擇，但要避免油豆腐、油豆包等油炸食物。沾食用的沙茶醬、花生醬及芝麻醬所含脂肪較高，可先將上層油脂倒掉再使用，或是減少這些沾醬的用量。此外，患有高膽固醇血症的人應避免膽固醇含量高的食物，如：內臟類、蟹黃、蝦卵、魚卵等。

若能注意上述兩大項要點，那麼入冬之後，您就可以放心吃火鍋，不必擔心健康與體重的問題了。◆

