



新年飲食健康吃

◎ 林口長庚營養治療科營養師 解淑芬

「新年到，新年到，穿新衣，戴新帽……」想想小時候最喜歡過年了，因為大人都會發給小朋友壓歲錢，還有媽媽一定會帶我們去買新衣服；長大之後也喜歡過年，由於平常忙忙碌碌的上班，在辛苦工作了一整年之後，終於有一段年假可以在家好好休息，每天睡飽飽吃飽飽。但是通常假期過後，臉變圓了，腰圍也變粗了，近幾年隨著年紀增加，新陳代謝越來越慢，年假期間飲食也不再只是吃得飽，更需要吃得均衡，吃得沒負擔。

過年期間建議您把握「三低、一高、二多」的亮點，就能輕鬆維持好健康！

亮點一 低油原則—熱量攝取少

油炸、油煎製作的菜餚在烹調時需要使用大量油脂，如此才能讓食物香酥美味，食物中吸油量越多，所含的熱量也越高，建議改換成清蒸、水煮、川燙、快炒或是滷的方式來烹調，例如過年一定會吃到象徵年年有餘的「魚」肉，以清蒸的方式烹調，就可以不必使用到油。象徵團圓的「火鍋」，是以水煮方式烹調，比一般菜餚的製作少了很多油脂，是很好的低油烹調方法，但要注意

食材的選擇，多選用新鮮的蔬菜、肉類、豆腐及主食，因市售加工冷凍食品及各種丸類、餃類，隱藏著不少高飽和度的油脂，還有醬料也盡量避免使用沙茶醬，過多香油、麻油或辣油，可以選擇少許清醬油，加上蔥絲、薑絲、蒜頭等調味，就能避免攝取過多油脂。

滷梅花肉、滷豬蹄膀、紅燒牛腩所使用的烹調油雖然不多，但是食物本身所含的油脂成分很高，熱量也比一般的瘦肉還要高，在入口之前盡量將「看的見」的肥肉和皮先去除再進食，以減少動物脂肪攝取。

花生、開心果、瓜子、腰果等堅果類食物，是過年期間常購買的零食，這些食物通常越吃越順口，往往看個電視或是和家人聊一下天，不知不覺中半包的開心果就吃下肚子了。目前有一句耳熟能詳的電視廣告台詞是衛生署建議國人每日攝取「適量」堅果，適量是指多少呢？是堅果種子類「一份」。舉例來說：各式的花生 10 粒、南瓜子 1 湯匙、葵花子 1 湯匙、瓜子 1 湯匙、杏仁果 5 粒、腰果 5 粒、開心果 10 粒、核桃仁 2 粒，所以一定要小心分量的控制，千萬不要吃過量了！



亮點二 低糖原則—食物選擇好運用

象徵發財的「發糕」是過年必定要吃的應景甜品，還有年糕、蘿蔔糕、甜糕也都是家家戶戶必備的食物，另外如：米糰、麻糰、花生糰、糖果、巧克力等點心，這些都含有豐富的糖分，熱量也不少，如果有攝取這些高糖分點心，建議您下一個正餐的飯量就必須減少一些，以免吃入過多糖分與熱量。其他食物還有芋頭、冬粉、湯圓也是一樣；通常半碗白飯的糖分與熱量相當於冬粉一碗、甜年糕 60 公克（約三根手指頭大小 2 塊）、蘿蔔糕 140 公克（6×8×1.5 公分大小 2 塊）、芋頭 110 公克（約滾刀塊大小 8 塊）、小湯圓 60 公克（約 20 粒）。

果汁、汽水、沙士、可樂等市售飲料都含有高糖分，除了提供熱量以外，幾乎不含其他營養成分，應盡量減少攝取，多以白開水或是茶葉泡茶來取代，或者低熱量無糖飲料也是不錯的選擇。

亮點三 低鹽原則—美食攝取無負擔

香腸、火腿或臘肉，是年節特有的菜餚，其在製備過程中，經過醃製讓食物富含特殊風味，每每聞到它的香味就讓人垂涎三尺，因需要鹽的醃製所以含鈉量比一般新鮮食物還高，其他含鈉高的食物還有筍乾、梅乾菜；建議攝取時少量即可，同時再搭配新鮮肉類，例如：白斬雞肉、清蒸魚、蒜泥白肉或是炒的新鮮蔬菜。

烹調年菜時盡量減少含鈉高的調味品，例如：鹽、味精、醬油、烏醋、蕃茄醬等，可利用蔥、薑、蒜、白醋、五香、八角、肉桂、檸檬汁來調味或是選用中藥材及香辛料來增加食物美味。衛

生署建議每日鈉攝取量應限制在 2400 毫克（相當 6 公克的食鹽）以下，平常一般民眾進食 1800 大卡的均衡飲食中，攝取的含鈉量約有 300~500 毫克（約 1 公克的食鹽），因此調味用鹽最多為 2/3 茶匙（含鈉 1333 毫克）再加上醬油一茶匙（含鈉 333 毫克），若是進食上述醃製食物時，調味料的使用量就必需再減少。

其他重口味的零食例如：豬肉乾、牛肉乾、豬肉條，還有火鍋中常吃到的各種丸類（蝦丸、魚丸、貢丸、花枝丸）及餃類（魚餃、燕餃、蝦餃、花枝餃）這些加工食品也都是含鈉量高的食物，建議您少量攝取就好。

各類調味料含鈉量及代換表

調味料	含鈉量（毫克/毫升）
醬油	63
薄鹽醬油	37
烏醋	76
蕃茄醬	33
味精	130

一公克食鹽＝鈉 400 毫克

一茶匙鹽（含鈉 2000 毫克）＝二湯匙醬油

＝五茶匙味精＝五茶匙烏醋＝四湯匙蕃茄醬

亮點四 高纖維原則—身體保健康

年節中象徵長壽的「長年菜」、象徵好彩頭的「白蘿蔔」也是一定要吃到的菜餚，這些食物中含有膳食纖維，攝取豐富的膳食纖維不僅可預防或改善便秘、降低血膽固醇、減少有毒物質的吸收、降低罹患大腸癌及痔瘡的機率，並有助於預防心血管疾病，更能控制糖尿病患者的血糖。

除了蔬菜之外，水果同樣也含有纖維，例如象徵吉利的「橘子」、象徵平安的「蘋果」、象徵旺旺的「鳳梨」都是新年常見的水果，很適合攝取；另外



加工食物含鈉量

食物名稱	重量（公克）	含鈉量（毫克）	食物名稱	重量（公克）	含鈉量（毫克）
香腸	約一條（40）	431	貢丸	約 2 個（40）	232
三明治火腿	約 2.5 片（45）	489	花枝丸	約 2 個（50）	348
臘肉（五花）	40	616	魚餃	約 8 個（60）	398
牛肉乾	20	307	燕餃	約 6 個（50）	302
豬肉乾	25	321	蝦餃	約 7 個（65）	404
豬肉條	15	199	花枝餃	約 6 個（55）	398
蝦丸	約 3 個（60）	547	魚卵捲	約 6 個（50）	436
鱈魚丸	約 8 個（80）	395	蟹味棒	約 5.5 個（75）	521

資料來源：台灣常見食品營養圖鍵

也可在白飯中添加一些糙米、全麥、紅豆、黃豆來增加纖維攝取，根莖類中的地瓜及芋頭也是很好的選擇。

衛生署公布的每日飲食指南中建議，國人一天需攝取蔬菜類 3~5 碟，水果類 2~4 份，國民飲食指標中也提醒大家三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全類食物，來提高膳食纖維的攝取。

亮點五 多走動、多運動—活力如湧泉

新年期間各知名景點或是遊樂區都是人山人海，通往風景區的道路上也是大塞車，因此大家最喜歡的休閒，就是窩在家中沙發上看電視吃零食，或是三五好友聚在一起打打小牌和搓搓麻將，整個假期結束後腰圍變粗了一圈，甚至有人體重多了 1~2 公斤；建議您記得每天到戶外走走，到附近公園或學校散散步，若是在家也可以有很好的活動，例如「長庚醫院健康操」就是一項很棒的選擇。

日前長庚醫院與台北體育學院及台北市政府共同合作，錄製一份「長庚醫院健康操」教學 CD 影片，裡面有專業

美麗的教練，運用簡單的暖身、舉手、抬腳、伸展活動，配合節奏輕快的音樂，帶領民眾輕鬆舞出健康與活力，歡迎您多多參考；或是您也可以上衛生署網站下載「1824 搖擺操」，這些都是很適合全家大小在家裡一起做的活動，建議您每天花 20~30 分鐘運動一下，讓身上的肥肉變肌肉！

春節期間全家人團聚，不免會想要小酌一下「春酒」讓年味更加濃厚，在此給您一個小小叮嚀，若要飲酒絕對不可以過量，女性們每日不宜超過 1 杯（每杯酒精 10 公克），是指啤酒 360c.c.、紅葡萄酒 120c.c.、陳年紹興酒 80c.c.、白蘭地 40c.c.、威士忌 40c.c.、高粱酒 30c.c.；男性們每日不宜超過 2 杯；懷孕的準媽媽們請勿飲酒，建議改喝果汁或是牛奶。

春節期間別忘到戶外走走，才不會假期結束就胖了一圈哦！

