

年節飲食要注意 闔家歡樂過新年



◎林口長庚營養治療科營養師 吳宜真

學歷 | 中國醫藥大學營養學系碩士
專長 | 慢性病營養諮詢、癌症營養諮詢、老年營養諮詢

忙

碌了一整年，春節假期終於來了，許多人計畫旅遊，也有些人想賴在家裡放空。不論您選擇何種方式，除夕夜大家總會聚在一起圍爐吃團圓飯，滿桌的大魚大肉希望來年也能豐衣足食；守歲時開心聊天之餘糖果、餅乾、瓜子、開心果等零食更是樣樣不可少，大吃大喝的結果除了年後體重上升，慢性病人年後回診抽血報告更是滿江紅，嚴重者則胃腸不適掛急診，讓原本開開心心的年，留下一些遺憾…到底我們該怎麼「吃」，才能健康過年呢？下列提供幾點原則供大家參考。

● 採買年貨應適量 食品資訊要注意

過年想吃得健康豐盛，從採買年貨開始規劃，剛剛好就好，切勿囤放，食材有缺隨時可至量販店購買，才不會年後還剩一堆食材或菜餚。

採買年貨時應特別注意保存期限、成分、產地及儲存環境是否恰當等，特別是散裝食品，較難分辨來源，更應特別小心。選購乾貨，應注意產品色澤與氣味，避免購買外觀鮮豔、過於雪白或聞起來有刺鼻異味的產品；買回家的乾

貨食材，建議以清水或溫水浸泡 30～60 分鐘並沖洗後，再下鍋川燙，烹調時開蓋並煮沸，可以使二氧化硫揮發而減少殘留於食材中。選購冷藏或冷凍食品應注意保存的環境溫度控制，避免購買到失水、含冰霜或軟化的產品。罐頭類食品購買時注意外觀是否有膨罐、髒污、生鏽、凹罐、密封不全或是真空鈕浮起等問題。也要留意衛生局、消保會等相關單位針對年貨進行抽檢調查，提供參考的年貨消費訊息。

● 慎選烹調方式減輕身體負擔

「年菜」免不了大魚大肉，往往高油高熱量，缺乏蔬菜纖維質，建議多加些新鮮蔬菜，6 大類食物都要有，並且改變烹調方式，即可吃到營養美味又沒負擔的年菜。此外，不少象徵吉祥的食材類，如：元寶（水餃）、蘿蔔糕、年糕、芋粿、湯圓等都是澱粉，也需注意控制份量。

在烹調時可多用水煮、清蒸、涼拌、烤、燒等方式烹調，也可以使用不同顏色蔬菜做搭配，減少油炸、油煎、勾芡、糖醋等烹調方式，例如：以清蒸

魚取代糖醋魚，以白斬雞取代炸雞、以蔬菜清湯取代大骨湯，減輕身體負擔，也不要一次煮一大鍋年菜，剩菜又再三加熱，如此會造成營養成分流失，也會越熱越鹹，增加身體負擔。

● 注意均衡飲食 切忌暴飲暴食

許多人都避諱於過年期間去醫院，但過年期間的急診卻常人滿為患，求診原因大部分都是因為飲食不當造成的急性腸胃炎。過年期間容易吃較多過於油膩的大魚大肉、不易消化的年糕和湯圓、飲酒過量及剩菜未保存好而造成細菌滋生，這都是容易造成腸胃及身體不適的原因。

另外，建議有慢性病的病人須遵循營養師飲食建議，不適宜的食物淺嘗即可，以下簡單提醒：

一、瓜子、堅果、糖果、零食，其熱量不容小覷，一不小心就容易攝取過量，須注意堅果類雖然是較為健康的選擇，但其本身亦是油脂類所以熱量不少，而且市售堅果許多

都會調味，如：香酥、鹽味、蜜汁等，不小心鈉含量及糖分攝取就超標了，建議可以選小包裝的無調味堅果，其餘零食、糖果、肉乾等建議購買小包裝，淺嘗即可。或是選擇熱量低又有飽足感的無調味蒟蒻干、無調味海苔片。水果部分適量攝取，避免果乾或果汁食用，才不會吃入過多糖分。

二、別忘了水分的攝取，可以以茶代酒，但不可以忘記喝水。

三、避免一直在家打麻將、看電視吃東西，可以多去戶外走走運動運動，避免肥油一點一點地堆積在身上。

只要掌握上述的原則，相信大家都能健康快樂過好年。🍀



營養師給慢性病病人的小叮嚀

- **高血壓**：少鹽、多蔬果、限制飲酒
- **糖尿病**：注意主食類攝取份量，避免勾芡食物、精緻零食、點心、糖果，增加蔬菜攝取，足夠水分攝取及多運動。
- **腎臟病**：注意蛋白質攝取份量及鈉磷鉀攝取限制，避免攝取加工食品與湯品，足夠水分攝取。
- **痛風**：避免高油高糖食物，減少酒精攝取尤其是啤酒，避免食用湯品，足夠水分攝取。



● 瓜子、糖果、零食，其熱量高，要適量攝取