

# 吃對又吃巧 春節保安康

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

**逢**年過節，大家團聚在一起，免不了吃吃喝喝，稍一放縱不小心就飲食過量，才過一個年，身材胖了、血糖高了，抽血檢查數值都異常了，這才大嘆，早知道應該要做好飲食控制啊！不過好像有點遲了呢！如果我們在一開始，就遵守「吃對」、「吃巧」原則，相信可以讓「要健康」、「愛美麗」的民眾，在過年後依然保有健康、曼妙的身材。

## ● 均衡飲食第一步：認識食物六大類

食物分類，是將所有營養價值相似的食物歸於同類，各含有其相似的熱量、蛋白質、脂肪及醣類比例，依衛福部資料分類為六大類，依序為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類。

### 一、全穀雜糧類



專長 | 臨床營養、體重管理、大量食物製備

全穀雜糧類食物富含澱粉，最主要功能為提供身體活動所需能量，但吃過量則會造成體重增加、血糖升高等情況。年菜常見的米糕、八寶芋泥、年糕、發糕、蘿蔔糕、芋頭西米露、紅豆年糕湯等皆為此類食物。

### 二、豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉類富含蛋白質，主要功能為提供身體組成所需的蛋白質，此類食物，對身體很重要，但肝腎功能異常的民眾則要限制。

年菜常見的紅燒豬腳、燒酒

蝦、白斬雞、香腸、臘肉等皆為此類食物。

### 三、蔬菜類

蔬菜富含維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素，其中膳食纖維可增加飽足感，同時幫助排便，維持腸道的健康，甚至可延緩糖尿病民眾餐後血糖上升的狀況。年菜常見的長年菜、五彩時蔬、炒芥菜等皆為此類食物。

### 四、乳品類

乳品類主要提供鈣質、蛋白質並富含脂溶性維生素、礦物質等。年節常見的乳品小零嘴為乳酪絲，但必須注意的是，乳酪絲含鈉量較高。

### 五、水果類

水果主要提供維生素、膳食纖維，以及植化素，特別是維生素C，是其他食物所較無法提供的營養素，但水果本身也富含醣類，所以吃太多水果也是造成體重增加以及血糖、血脂異常的主要原因之一。過年常見的水果種類為柑橘、蘋果、或是未加糖的果乾等。

### 六、油脂與堅果種子類

油脂與堅果種子類食物富

含脂肪，主要提供熱量和必需脂肪酸，以及維生素E，吃太多也會造成體重增加及血脂異常。過年常見的小零嘴瓜子、開心果、杏仁果、堅果塔都是此類食物代表。

### ● 均衡飲食第二步：食物六大類適量且不遺漏

身體要健康，必須攝取足夠的營養素，偏頗任何一類食物，皆會造成營養素缺乏，此時我們可借助國健局近幾年推動的「我的餐盤」，只要按照我的餐盤6口訣：「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」，可以吃





對、吃巧，就不會有過量的情況。

### ● 均衡飲食第三步：三少一高

食材的挑選、食物的烹調把握少油、少鹽、少糖、高纖維那就對了，這也是萬年不變的健康飲食原則。

#### · 少油

動物皮內潛藏我們看不到的油脂，所以過年常見的豬蹄膀、封肉可以改用油脂少一點的腰內肉，或是用海參、蝦子、蛤等海鮮替代肉品；另外減少獅子頭、芝麻丸、炸蝦等油炸物提供，如此一來就可以減少油脂攝取。

#### · 少鹽

火鍋常備料魚餃、燕餃、蟹肉棒、魚板等，以及小零嘴魷魚絲、牛肉乾、豬肉干等，都是鈉含量高的食物，應避免攝取。建議煮火鍋可使用新鮮食材，減少

加工食品，以無調味堅果替代高鈉小零嘴，這樣就能減少鈉的攝取，恆定我們的血壓。

#### · 少糖

果汁、汽水等含糖飲料，對健康毫無幫忙，但卻會大大影響我們的體重、血糖、血脂，建議可用無糖飲料取代含糖飲料，如此也可避免糖攝取過量的情況。

#### · 高纖維

三餐中有兩餐用全穀米、糙米取代白米飯，湯品中加入菇類及當季蔬菜，每餐搭配一碗蔬菜、選擇可帶皮吃的水果，這些都是可以提高膳食纖維攝取量的方式。

過年過節期間，除了飲食控制之外，可約親朋好友走春、拜年，除了聯繫親友間的情感外，也可增加身體活動，消耗春節過度攝取的熱量，維持健康苗條的身材也就不是空想囉！