

團圓年菜這樣吃 「豆魚蛋肉」均衡攝取迎健康好年

◎新北市立土城醫院營養治療科營養師 吳宜真

春節過年是家人團圓、共享美食的重要時刻，餐桌上往往少不了滷蹄膀、紅燒肉、香腸、臘肉等高油脂料理，連續多天大魚大肉及飲食作息改變，容易造成腸胃不適、體重上升，甚至影響血糖、血脂與血壓控制。常見的紅肉與加工肉品多屬高脂、高鈉食物，建議控制份量，並善用其他蛋白質來源取代，讓年菜吃得清爽又不失營養。透過正確選擇與搭配，吃得均衡、吃得安心，才能真正迎接健康新年。

蛋白質是人體不可或缺的重要營養素，能幫助生長發育，合成並維持肌肉量，促進組織與傷口修復，並支持免疫系統正常運作，以維持身體各項生理機能，同時，蛋白質有助於穩定血糖波動，提升飽足感，減少飢餓感，對長者、慢性病患者與成長中的孩童尤其重要。依據國民健康署建議，蛋白質來源可依「豆類與



專長 | 糖尿病營養、腎臟病營養、癌症營養、疾病營養諮詢、社區營養

豆製品＞魚肉、海鮮＞蛋＞家禽（雞、鴨、鵝）＞家畜（豬、牛、羊）」的順序選擇。

在蛋白質選擇上，可多納入以下幾大類食材，讓餐桌更豐富多元：

● 豆類與豆製品

黃豆、毛豆、黑豆、豆腐、豆干、豆包等，富含植物性蛋白質與膳食纖維，有助腸道蠕動並

降低油脂攝取負擔，特別適合過年期間蔬菜攝取不足、外食機會多的民眾，豆製品亦可製作成涼拌或將其入菜料理，是年菜中理想的多配角。

● 魚肉與海鮮類

如鮭魚、鱸魚、鯖魚、秋刀魚、蝦、干貝、小卷等，含有優質蛋白質與Omega-3脂肪酸，有助心血管健康並具抗發炎效果。建議以清蒸、汆燙或少油方式乾煎，避免油炸或重鹹調味，既能保留鮮味，也能減少熱量攝取。

● 蛋類

取得容易、營養完整的蛋白質來源，胺基酸組成佳，適合各年齡層食用。春節期間可利用蒸蛋、蔬菜炒蛋等方式入菜，平衡肉類比例，也讓餐桌色彩更豐富。

● 家禽與家畜類

家禽類相較於家畜類脂肪含量通常較低，其中去皮雞胸肉屬低脂高蛋白選擇；豬、牛、羊肉則富含鐵質與維生素B群，但脂肪

含量較高，建議適量攝取，並搭配蔬菜，降低整體油脂負擔。

年節飲食可透過「多元搭配、清爽烹調」來調整，如「香菇鑲豆腐」、「鮮蝦炒時蔬」、「長年菜雞湯」等組合，讓每一餐都能攝取不同來源的蛋白質與蔬菜，蛋白質平均分配於三餐，有助消化吸收與血糖穩定，也能避免暴飲暴食造成腸胃不適。此外，不同族群在春節期間更應留意飲食調整，腎臟疾病患者需注意蛋白質總量，避免過量；膽固醇偏高或三高族群，應減少紅肉、內臟與加工食品攝取；長者則須確保蛋白質攝取充足，以維持肌肉量與健康。

春節不僅是團圓的時刻，也是重新檢視飲食習慣的好機會。只要掌握「多元蛋白質、少油少鹽、多蔬菜」的原則，也能吃得健康無負擔，讓全家人在新的一年里，吃得安心、活得健康，迎向充滿活力的好年。🍀

