



健康飲食迎新年



—黃淑惠—

送走駿馬迎接喜羊，闔家團圓的重要民俗節日——春節又即將來到。家家戶戶除了大掃除之外又得忙著採購年貨準備迎接新年。每年一到過年除了戶外踏青走春之外，全家人難得聚在一起免不了吃吃喝喝，心情愉悅下容易飲食過量，因此過年期間會看到有不少高血糖、高血壓或是痛風發作的案例。許多人更有相同經驗，一過完年腰圍馬上胖了一圈，體重上升好幾公斤。連診間慢性病患的就醫人數也增加不少。因此如何把握健康飲食原則來過個好年就顯得格外重要，以下就春節均衡飲食的建立來與大家分享。

1. 年貨採買不過量

其實現在購物非常方便，不像以往春節因市場休市、商店休息而不得不囤積許多食物在家。現在無論是量販店或超市幾乎春節皆不打烊，因此建議主婦們在採購年菜時可以供應除夕、大年初一的量即可。新鮮食材勿囤積過多避免造成鮮度打折喪失美味。購買乾貨時則請以小包裝為宜，注意包裝上內容物、食品添加物、重量、有效日期、營養成分標示、原產

地等資訊。盡量不購買散裝乾貨，因散裝乾貨在運送與儲存過程極易受潮與污染。

許多乾貨像蝦米、乾金針、竹筴可能會含有過氧化氫或二氧化硫等，因此選購時顏色太鮮豔或太白的不買、味道刺鼻的不買、外型不完整的不買。

採買好的新鮮食材則依餐次適當份量清洗後分裝進行冷藏或冷凍，切忌反覆冷凍解凍，不僅營養成分易流失也很容易引起微生物滋生。食物的儲存最好生熟食分開避免交叉污染。

2. 年菜設計請依循「健康餐盤」的份量，蔬果必需增量

早年農業社會，過年是全家慶團圓歡聚的節日，因此才會有殺雞宰鴨澎湃上桌的菜餚出現。但現在經濟狀況提升，平時就飲食過剩的我們其實大可不用如此大吃大喝。反倒是在遵循習俗之下可以維持某些特定食物的必備但改變食物的量和烹調方法就能既健康又喜氣。例如：

①起家，年菜圍爐裡一定要有雞代表起家，以往會選用全雞，但往往一

隻雞反覆熱菜好幾回都還吃不完，因此建議小家庭就選用雞腿或雞胸肉搭配時令蔬菜來烹調即可。



取自網路

- ②年年有餘，年菜中少不了一道魚，以往魚都是油炸後再紅燒或糖醋，但無形中過量油、糖就下肚，不妨選一條鮮魚鋪上彩椒洋蔥大火清蒸，如此吃得到魚的鮮甜也避開了不必要的油脂
- ③團團圓圓，年菜中出現炸肉丸子代表團圓，但也可以用洋蔥、胡蘿蔔和豆腐拌入絞肉中減低動物性肉量來製作丸子，並用清蒸取代油炸，減少了熱量有多了蔬菜纖維。
- ④年年高昇，為求新的一年能更上一層樓免不了會吃年糕，平常都是裹了麵衣下去油炸，建議可以直接進烤箱微熱而不油炸。或是自製蘿蔔糕或發



糕來取代，可以減少過多精緻糖的攝取。



取自網路

- ⑤團圓火鍋，除夕年夜飯一定會有一個鍋，圓鍋代表圓滿，也代表團圓，建議鍋底可用昆布水或蔬菜熬湯取代大骨熬湯以減少普林含量。火鍋料盡量選擇當季新鮮蔬菜、豆腐和瘦肉。因市面上許多火鍋料都是魚漿製品屬於高鈉食品，對三高患者並不適宜。盡量選用天然食物少加工製品來入鍋。
- ⑥好彩頭吃菜頭、長年菜吃卦菜，平平安安吃蘋果，大吉大利吃橘子，這些蔬果不僅帶有吉祥意義，因其又可提供豐富膳食纖維和各種植化素，不僅可以消油解膩，更可幫助腸道毒素的清除，因此是可以提高攝取量的。

在均衡飲食觀念下建議年菜中最好是蔬菜和水果佔所有量一半而且蔬菜要比水果多，肉類（包括魚蛋豆肉）約 1/4 弱，主食（米飯、年糕、發糕等）則佔 1/4 強，如此飲食才不會過量，也確保所有營養素均攝取充足。



圖一、我的健康餐盤

3. 飲酒節制，飲料慎選

酒精飲料事實上是「液態麵包」，空有熱能卻無法提供必需營養素，年節期間稍一放鬆，飲用過量就會造成體重上升，甚至促使痛風發作，因此對於酒精飲料最好淺嚐即止。一般建議男性一天不超過兩罐啤酒或紅酒 240CC，女性則不超過一罐啤酒或紅酒

120CC。糖尿病患者則不可以空腹飲酒，因酒精會增加胰島素作用而造成低血糖現象。

其他飲料如汽水、可樂或罐裝果汁皆屬含糖飲料，一樣是增加熱量與血糖徒增肥胖而已，因此建議盡量以無糖飲料來飲用，如綠茶、麥茶、花草茶等

4. 全食物烹調、清淡飲食享受原味

真正的美食是要能嚐出食物原本的味道才好，過多的調味不緊淹蓋住食物的原味，也會因攝入過多的調味品導致出現高血鈉、血壓上升的現象。特別是許多醬料除了鹽、糖含量高之外尚含有許多人工添加物，這些都會造成肝腎的負擔。因此建議在年菜烹煮中盡量利用蔬果的鮮甜來調味，也可選用特殊香氣的蔬菜（如羅勒、芹菜、香菜、檸檬）來入菜，不僅減少過多鹽糖的攝取，也同時增加了蔬果的攝入量。

而蔬果的製備在可食範圍內應盡量保留果皮或種子，因這些部位可以提供大量植化素幫助人體清除毒素促進代謝，在大魚大肉年節時我們更需利用這種「全食物」的烹調來維持健康。

5. 小心零食，適量即可

春節親友來訪，自然少不了準備零食招待。糖果、餅乾或堅果都是高

熱量零食，建議少量準備即可。選購時請注意鮮度，特別是堅果最好選擇帶殼堅果，如花生最好是帶殼花生>剝殼花生>碾碎花生糖，因為加工程度越高遭受黃麴毒素污染的機率越大。另一方面不要選用加味堅果（如蒜香或糖酥），這些都會無形中吃進更多糖或鹽，盡量以原味為主。

雖然堅果是營養價值頗高的食物但也是油脂的一種，一小把就會使熱量加倍，因此需節制攝取。一般杏仁 24 粒＝核桃 6 粒＝腰果 21 粒＝開心果 45 粒＝夏威夷豆 12 粒＝一湯匙油＝135 大卡。如果堅果攝取多了，正餐中的烹調用油就必需減量，以清蒸、水煮、川燙取代煎炒炸，如此才可避免攝入過高熱量。



取自網路

6. 慢性病患者更需注意食物選擇

高血壓患者請留意湯頭勿過度調味，少沾醬少加工調味，煙燻醃製食品像臘肉、肝腸等少食。痛風尿酸高患者應避免海鮮、內臟與濃湯，肉類不過量且遠離酒精飲料。動脈硬化患者則需避開油炸、油煎和油酥食物，少蹄膀、海鮮蚌類，多些全穀、新鮮蔬菜和水果。

糖尿病患更需注意每日總糖量的攝取，如果有多吃糕餅年糕等甜點就必需扣除正餐米飯的量，例如下午吃了年糕晚上飯量就需減量。因春節許多食物皆由精緻澱粉製成，稍不注意血糖就易飆升，因此每天總糖量的份數需掌握好並搭配大量蔬菜來維持血糖的穩定。堅果零食也需小心，過多油脂也會造成血糖上升，建議食用水果來取代零嘴。

除了飲食多注意，小心選擇食物與正確烹調外，還需利用年假多多出外踏青、安排各式戶外活動盡量讓身體動起來，不僅可以聯繫家人感情，也可甩掉多餘的熱量，而不用煩惱年後要減重了。謹祝大家新年快樂、健康迎新春！

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉