

年節飲食 台東馬偕紀念醫院 營養課 蘇瑞庭營養師

除舊布新後，接著迎接新的一年到來，除了大街小巷充滿著年節氣氛外，家家戶戶也忙著採購年貨，更重要的是全家人圍爐的美味豐盛年夜飯，然而「三高」問題(高血壓、高血糖及高血脂)一直是現代人的健康隱憂，要預防與治療三高，其中以正確的飲食生活習慣、配合適當運動等調整做起，所以如何過個營養健康美味、無負擔的好年，讓我們從採買、烹調年菜時**把握以下幾個健康原則**：

第一、年節食品要注意衛生及新鮮，而挑選五大原則：「看標示」包括食品的品名、產地、有效日期；「看外觀」顏色有無過白、太鮮豔、有無發霉；「看環境」擺放食品溫度低於冷藏線；「聞味道」有無異味、有無破損，才能避免把問題食品吃下肚。

第二、營養均衡很重要，均衡攝取六大類食物，全穀根莖類最優先，新鮮未加工的中脂豆魚肉蛋類剛剛好，彩虹蔬果 579 不能少、油脂與堅果種子不過量。

1. 多以不同的雜糧、多種的穀類的產品，像是糙米、燕麥、地瓜、芋頭等，使用蒸年糕、蒸蘿蔔糕、元寶(水餃)取代炸年糕、炸元寶。
2. 選擇豆魚肉蛋類時，可多以植物性蛋白質(豆類及豆製品:豆腐豆乾等等)、魚肉、雞肉、瘦肉取代三層肉、蹄膀、牛腩、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉、醃肉等加工肉品。
3. 蔬菜類以當季在地的食材，吃足不同份數與顏色，如：煮火鍋時大白菜、長年菜、白蘿蔔、茼蒿等取代加工製品；或是在年菜擺盤上放上蔬菜增加美觀及攝取量，像是粉蒸排骨旁放青花椰菜裝飾、清蒸枸杞百合鱸魚旁邊放芥蘭菜與百合點綴；亦或是與肉類一起烹調，增加飽足感，如:雞湯加菇類烹煮、滷肉旁加玉米筍與紅蘿蔔等、獅子頭多用一點荸薺配絞肉，除此之外，也要準備一至二盤青菜，增加蔬菜的攝取，吃的順序以蔬菜優先，再吃肉類，如此肉類的攝取量就會減少。
4. 水果類選用新鮮當季，多以粗食避免加工果汁、水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等，點心時準備一盤水果，搭配食用，減少甜點及零食食用量。

第三、避免高熱量的零食攝取過量，各式各樣的應景食品糖果、餅乾、魷魚絲及肉乾等，而餅乾、糖果的營養價值偏低，以麻糬 9 個(20 公克/個)、洋芋片 2.4 包(60 公克/包)、牛軋糖 11 顆(15 公克/顆)約等於一個排骨便當(800 大卡/個)，而瓜子、花生等堅果類食品熱量高，以開心果 10 粒、腰果 5 粒、核桃仁 2 顆、瓜子 1 湯匙等，熱量約等於一茶匙(5cc.)的烹調油；還有像是魷魚絲、豬肉乾等則是為高蛋白、高鹽分的食物；特別吃飯配汽水、含糖飲料、加奶精的奶茶、甚至是酒類等，不但妨礙消化又增加不必要空熱量的攝取，可以無糖飲料，如枸杞紅棗茶、菊花茶、無糖綠茶等取代。

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

最後在年節期間，除了年節飲食原則可以供大家參考外，不外乎要動一動消化多餘的熱量，才能更延長益「瘦」哦！