

# 年節飲食多注意 鼠年事事都如意

文／臨床營養科 營養師 陳子玲

年節的氣氛日益濃厚，處處宣告著春節即將到來，即使工作忙碌，大家也開始加緊腳步，準備過個好年。現代人平日多半就吃的不錯，與早年物資貧乏，唯有過年才能享受豐盛佳餚的情況大不相同，但趁年節大快朵頤的傳統仍沿襲至今，加上冬季活動量減少，以致許多人過完年，體重就不知不覺多了好幾公斤。



## 1 選擇少油烹調法

選擇少油烹調法：以蒸、煮、烤、燉、滷取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法，可減少多餘油脂的吸收。

## 2 大魚大肉配青菜

過年桌上免不了會有大魚大肉，可在這些主菜旁放些青菜當配菜，例如清蒸鮮魚旁放青花椰菜、燻肉旁放筍絲、蒜泥白肉配蒜苗、雞湯加菇類烹煮等，並且增加青菜在盤中的比例，減少過量食用蛋白質。此外，也要準備1至2盤青菜，增加蔬菜的攝取。

## 3 天然食材是首選

火鍋料理以天然蔬果當湯底，佐以新鮮肉片及蔬菜、菇類、魚、豆腐等，簡單豐盛好吃，熱量又較低。加工製品如魚餃、貢丸、甜不辣等，含有高油脂、高糖分，只會造成身體的負擔。香腸、火腿等醃製品除了熱量高，也不利健康，應儘量少吃。

## 4 火鍋沾醬自己調

以適量醬油加白醋或果醋，再配上蔥花及新鮮辣椒，就是零脂肪的火鍋好沾醬，比起脂肪含量高的沙茶醬，健康又清爽。

## 5 均衡飲食8分飽

享用豐盛料理時，記得飲食仍要均衡適量，以主食搭配蔬菜、肉類，以8分飽為原則，勿吃過量。

## 6 飲酒助興宜淺嚐

親友齊聚一堂，若要飲酒助興，務必淺嚐即止。一般而言，啤酒以360cc、葡萄酒120cc、高粱酒30cc為一份。把握一個原則，酒精濃度愈高者，飲用的量要愈少。

許多人喜歡訂購市售年菜，省時省事，但是市售年菜的蛋白質及油脂含量往往較高，若要飲食均衡，建議依照家中圍爐人數，訂購3至4道市售年菜即可，另須自行準備數道青蔬料理搭配，這樣一來，既兼顧飲食的健康與美味，又不會花費太多時間下廚。

除了圍爐餐之外，年假期間，大量的零食也是健康的一大殺手，一定要特別注意。一般常吃的零食如花生、瓜子、核桃等，均屬油脂類，由於過年飲食油脂含量已經很高，必須避免再多吃高油脂的零食。各式糖果及糕點則隱藏著高糖分的陷阱，取用時記得少量品嚐。若想滿足口腹之欲，可選擇蒟蒻干或蒟蒻條當零食。在飲料方面，最好是與家人一同泡茶增進彼此情感，也可適量選用加代糖的飲料，如零卡可樂或加味水等，對身體較無負擔。

以下是須少量食用或適量食用的食物表，供大家年節飲食參考：

	主食類	肉類	奶類	蔬菜類	水果類
少量食用	煎年糕、發糕、泡麵、糕點、餅乾	香腸、火腿、內臟、焢肉、火鍋加工品、烏魚子、蟹黃	起司		水果乾、蜜餞、果汁
適量食用	飯、麵食、水餃、山藥、玉米、芋頭	瘦肉類、魚類、海鮮類、豆製品	低脂牛奶 低脂優格或優酪乳		所有新鮮水果
不限制食用量				所有蔬菜類	

最後還要提醒大家，若飲食過量，一定要增加運動量來抵消多吃的熱量。年假期間，多約親友出外郊遊踏青，若怕風景名勝地區人潮擁擠，不妨在住家附近的公園或學校操場散步，一樣可以達到運動的效果。

過年主要是與家人相聚談心，豐盛的飲食只是配角，千萬不要讓配角喧賓奪主，多了體重，卻少了健康，與大家共勉之。🍌