

歡聚吃火鍋 養生有竅門

文／臨床營養科 營養師 賴馥君

春節與親朋好友歡聚，常會興起吃火鍋的念頭，當口腹之慾與身材無法兼顧時，很多人寧願選擇美食而刻意忽略火鍋潛藏的健康危機。其實，想吃火鍋就吃吧！只要遵守五大原則：少油、低熱量、高纖維、低鹽、多新鮮食材，吃完火鍋，依舊可以維持好身材。

健康養生的火鍋可從多方面著手，無論是湯底、食材、沾醬，都是小技巧、大關鍵，且聽我細說分明。

一 火鍋湯底

用豬肋骨或雞骨熬煮湯頭時，若浮油過多，先將湯放入冰箱冷藏，再去掉浮油，可減少油脂量。或者，改用胡蘿蔔、牛蒡、番茄、高麗菜、乾香菇、洋蔥、海帶、金針菇、絲瓜等蔬菜來熬煮高湯，清淡爽口，不像動物性高湯那麼油膩。

二 食材選擇

選擇食材的原則是少油、少鹽、少膽固醇、多纖維，並注意其他小細節，例如：

（一）五穀根莖要限量

吃火鍋會搭配的主食，常見的有玉米、芋頭、豬血糕、南瓜、冬粉、麵條、烏龍麵、白飯等，同屬五穀根莖類，熱量不低，吃太多玉米、芋頭、南瓜或豬血糕，熱量甚至比米飯還高，因此在搭配食用時，飯量必須減少。爲了提高營養與纖維素的攝取，建議用糙米、胚芽米飯取代白飯。



多選用新鮮蔬菜作為湯底



火鍋料與豆腐皆列入肉類計算



少吃培根與高脂肉類

(賴護君提供)

(二) 肉魚豆蛋要減少

新鮮的各式瘦肉片、魚片、海鮮、豆腐等都是很好的火鍋食材，其他如貢丸、黃金丸、蝦餃、魚餃、蛋餃、小香腸等火鍋料，加工過程常拌入豬油、肥肉等，含有大量脂肪與鹽分，高血脂症患者要有戒心。

(三) 新鮮蔬菜可多食：

高麗菜、包心白菜、茼蒿、金針菇、香菇、番茄、白蘿蔔、海帶等都是火鍋常用蔬菜，富含纖維，熱量又低，可增強腸道蠕動，使想減重的人比較容易有飽足感，也有助於高血脂症患者的血脂肪正常代謝，以及糖尿病人的血糖控制。

三 沾醬

常見的火鍋沾醬如沙茶醬、芝麻醬、辣椒醬等，都是高熱量、高鹽分，若再拌入蛋黃，膽固醇也會高得嚇人。建議以天然素材加醬油、醋或辣椒、蔥、香菜、九層塔、蒜頭、薑調味，即可避免過度攝取熱量和鹽分。

慢性病患在品嚐火鍋時，對於不適合的火鍋湯底、火鍋料及沾醬更要小心，例如：

1. 痛風患者

較適合無酒清湯，香菇、內臟、蝦、蟹、蛤蜊、蚬、小管都應避免，含味

噌、豆腐乳的沾醬也要避免，肉類、豆類應節制。

2. 高血壓患者

較適合去油無鹽高湯，少吃加工肉品或海產食品，另如燕餃、蝦餃、魚丸、熱狗等，以及酸菜、泡菜都應避免，沾醬以新鮮素材加醬油代替。

3. 高血脂症

較適合去油高湯，應避免食用蛋、魚卵卷、內臟、蝦、蟹、蛤蜊、蚬、小管、肥肉、香腸、熱狗、燕餃、蝦餃、魚餃、蛋餃、豬血、米血等，沾醬也應以新鮮素材加醬油代替。

4. 糖尿病患者

較適合去油高湯，應避免食用內臟、豬皮、雞鴨皮、魚皮、炸腐皮、肥肉、香腸、熱狗、燕餃、蝦餃、魚餃等，沾醬改用醬油少許加蔥、蒜、薑、香菜代替。

5. 腎功能不全患者

較適合去油無鹽高湯，加工肉品、海產食品、燕餃、蝦餃、魚丸、香腸、熱狗等，以及酸菜、泡菜，均應避免，肉類和豆類也要節制，改用醬油少許加蔥、蒜、薑、香菜為沾醬。

吃火鍋常在不知不覺間過量，必須靠自身的意志力減量攝取，如果美食當前就將所有禁忌拋諸腦後，口腹之慾滿足之後就要開始後悔了。總之，低熱量的湯底，多選擇新鮮蔬菜，注意主食類的替換以及肉類、豆類的代換，口味力求清淡，這才是健康的養生火鍋。