

寒冬切莫補過頭 慢性病患更要節制

文／臨床營養科 營養師 翁毓璐



寒風吹起，又到了吃補的季節。冬季人體活動量減少，新陳代謝變得緩慢，食慾也較為旺盛，正是滋補養生的好時機。俗話說：「冬令進補，來年打虎」，雖然這個階段的養精蓄銳，正是為來年的「春生、夏長」做準備，然而國人現在的生活環境好，平日飲食不虞匱乏，營養攝取往往過剩，其實不必急於在此時給自己藉口大吃大喝，而是要考量個別需求，飲食上稍做調整即可。

傳統進補的食材多為高脂肪、高膽固醇的肉類及動物內臟，與酒、麻油及中藥材一起燉煮，如果再加上湯底、沾醬，熱量驚人。雖然吃的時候暖洋洋，卻可能造成身體負擔，慢性病如痛風、高血壓、高血脂等患者更要留意。

冬季飲食4大原則

1. 熱量攝取要適中

飲食的建議攝取量依體型、年齡的不同而有差異。一般來說，成年男性每日所需熱量約為2000卡，女性則是1500卡左右。由於冬天氣溫較低，人體需消耗較多熱量產生熱能，因此胃口容易變好也容易嘴饞，若能善

用海帶芽、茼蒿等纖維含量高的食物，不但可以增加飽足感，也可以降低熱量的攝取。

2. 少油少鹽少甜食

- **少油**：多選用瘦肉、去皮雞肉、魚肉或海鮮，避免使用五花肉或內臟。也可以將蔬菜熬成各式湯底，不但口味清爽健康，還能降低熱量。如果採用肉汁為湯底，切記先撈去浮油，以減少油脂的攝取。患有痛風或腎功能不佳的患者更應注意，最好少喝肉湯，因為湯底含有大量普林及鹽分，易使尿酸升高，不利病情控制。
- **少鹽**：選用一些國人熟悉的中藥材如當歸、黃耆、枸杞子、百合、紅棗等入菜，利用藥材本身的風味及色澤來增加食材變化，使胃口大開，更能減少調味料的用量。
- **少甜食**：人們在冬天特別想吃高脂食物和甜食的原因，是因為油脂能幫助體溫較快上升，帶來暖和的感覺，而甜食屬於醣類，能快速提供人體熱量。然而過多的油脂及醣類不但會增加體重負荷，更會使血脂的濃度升高，容易造成動脈粥狀硬化，影響血液循環。

3. 均衡飲食為基礎

飲食要均衡，不宜偏食。傳統進補食材如羊肉、家禽、動物內臟等，請務必去掉可見油脂如表皮、肥肉等，或以豆製品及各式蔬菜如菇類、冬筍、木耳等取代肉類，以降低油脂及熱量的攝取。至於麻油、米酒，少量添加即可。亦可加入堅果類一起烹煮，以利心血管的健康。此外，碳水化合物是身體最主要的熱量來源，所以進補時一定要注意主食類的攝取，如：高纖的山藥、芋頭、紅豆、蓮子、紫米等，不但可增加膳食纖維，亦可增加飽足感。

4. 蔬菜水果不可忘

滋補養生除了要調整生理功能，更應著眼於疾病的預防與控制。站在疾病預防的角度，建議蔬果579（男性1天9份、女性7份、兒童5份）。美國高血壓防治飲食計畫中，也建議每日應攝取4-5份青菜、4-5份水果。所以冬季養生飲食應該換個重點，以增加蔬果為目標。

食補不僅要選擇健康食材，還要注重美味，若能善用多種蔬菜，在晚餐來個熱呼呼的火鍋，那就最好不過了。五色蔬果建議如下：綠色（一般綠色葉菜類），紅色（番茄、紅蘿蔔、紅椒），黃色（黃椒、南瓜、玉米、鳳梨），白色（白色蔬菜、白蘿蔔、山藥、菇類、筍類）及黑色（海帶、紫菜、木耳）。蔬菜顏色種類越多，營養成分越豐富。至於湯頭也可多點變化，從傳統的蛤蠣湯、排骨湯到豆漿鍋、番茄鍋、味噌鍋等，都是很不錯的安排。這樣的一鍋「蔬果十全大補湯」，配上一道主菜和一碗飯，不但熱量低、營養價值高，也增添許多暖意。不過，痛風或腎臟病患如果要喝火鍋的湯，切記只能以半碗為限。

冬令進補的小技巧

1. 請教中醫師等專業人士，依體質進補。
2. 採買中藥材時，選擇有完整包裝的商品。注意外包裝有無標示「品名、重量、製造日期、有效期限、廠商名稱及地址」等資訊，且注意藥材有無長蟲、發霉、變色等情形。
3. 中藥材為產自大自然的天然物，烹煮前須先以清水清洗，以去除蟲卵、化學添加物、農藥殘留等。
4. 年紀太小或年長者、有慢性病及正在服用西藥治療疾病者，不宜隨意進補，應徵詢醫師意見後為之。
5. 慢性病患者更需考量自己的病況，節制飲食。例如糖尿病患者必須節制食入量，減少熱量的攝取；心血管疾病患者需減少酒精與動物性油脂的攝取量；高血壓患者則須注意鹽與味精等調味料的使用量；有痛風疑慮者，應避免喝下過量的湯汁。

食譜範例

首烏益氣湯



材料：

山藥300公克、牛蒡300公克、薑2片
 中藥材：當歸2片、黃耆1兩、何首烏1錢、川芎1錢、枸杞1錢、紅棗10粒

調味料：

黑麻油1大匙、高湯粉1/2大匙、鹽1小匙

做法：

- 1.山藥、牛蒡分別去皮、切塊，薑洗淨切片。
- 2.鍋中倒入黑麻油燒熱，爆香薑片，放入山藥、牛蒡炒至顏色變黃微焦盛出。
- 3.鍋中放入清洗乾淨的中藥材，加入爆香過的牛蒡及山藥，將清水淹過材料後放入電鍋中蒸煮40分鐘。
- 4.待電鍋開關跳起後，再加入高湯粉及鹽巴調味即可。

營養小叮嚀：

在這道食譜中，以牛蒡及山藥取代傳統的雞肉及排骨為燉湯的主角。牛蒡含有豐富的多醣類、胡蘿蔔素以及鈣、磷、鉀、鐵等礦物質。此外，牛蒡亦含有大量的膳食纖維，可以刺激大腸蠕動、幫助排便、降低體內膽固醇、阻止廢物在體內堆積。由於牛蒡含有大量的鐵質，暴露在空氣中容易氧化成黑褐色，為了避免變色，料理前最好將牛蒡置於流水下，再進行去皮與分切的過程。切好的牛蒡也要立刻放入清水中浸泡，才不會褐化，即使水變成褐色也不必換水，以保有牛蒡本身的特殊香氣。

養生鱸魚湯



材料：

鱸魚1尾（約300公克）、薑絲少許
中藥材：當歸1錢、黃耆2錢、參鬚1錢、枸杞1錢、紅棗5粒

調味料：

米酒1大匙、雞湯粉1大匙、鹽1小匙

做法：

- 1.將中藥材用清水洗淨，先以1碗開水浸泡半個小時後，再加入4碗清水煮沸備用。
- 2.將鱸魚洗淨切段，與薑絲一同放入煮滾的藥材汁液中。
- 3.撈除湯鍋表面的浮末，起鍋前加入米酒及其他調味料即可。

營養小叮嚀：

魚肉的纖維組織較其他肉類短，而且飽和脂肪較低，因此容易為人體消化吸收，以合成人體所需要的蛋白質。鱸魚含有豐富的維生素及礦物質，有助於增加體力及免疫力，有助於預防冬天常見的流行性感冒。此外，採用清蒸或水煮的方式烹調，不但降低油脂的攝取，更可以吃到魚肉的鮮甜滋味。

桂花甜酒釀

材料：

甜酒釀2大匙、薑2片、黑糖3大匙、桂花醬1茶匙、開水1碗、枸杞適量

做法：

- 1.碗水煮滾後轉小火，加入薑片及黑糖。
- 2.待黑糖溶解後放入桂花醬及甜酒釀即可。

營養小叮嚀：

甜酒釀是藉由圓糯米與酵母發酵製成，運用在烹調上，甜酒釀與米酒具有相似的作用。由於甜酒釀會把食物裡的糖份分解成酒精和一些酸性物質，所以添加甜酒釀調製的食物，會有一股酒香及淡淡的酸味，而這也正是它風味特殊的地方。甜酒釀在製造的過程中，經由麴菌發酵水解產生大量的維他命B群及小分子葡萄糖，因此能幫助消化，促進新陳代謝。☺