

過年期間如何飲食的健康又美麗

[發表醫師] :劉燦宏 醫師(肥胖防治中心)

[發布日期] :2006/1/27

年期間，家人朋友難得相聚，再加上天寒地凍，小酌小飲人之常情，但是不知不覺當中就攝取了過多的熱量，若又加上過年期間動得少少、睡得飽飽，體重不增加好像不太容易，以下是在各種場合吃飯時，幫助您減少熱量攝取的小撇步

赴約前

1. 篩選出必要出席的場合
2. 若時間允許，可先在家食用低熱量蔬果，以避免因飢餓，在宴會中狼吞虎嚥的現象。

中式餐點

1. 千萬不可吃花生、瓜子等茶點
2. 先從流質食物開始攝取，如無糖烏龍茶、開水或清湯等
3. 接下來吃蔬菜，如川燙的蔬菜、生菜沙拉或清炒的蔬菜
4. 再選擇帶骨的低脂白肉（魚肉或雞鴨）
5. 每道菜只嚐 1~2 口，細嚼慢嚥，多與鄰座交談，轉移對食物的注意力
6. 不吃蛋糕等精緻甜點
7. 如果非要飲酒，選擇熱量較低的啤酒 1 份（250c.c.以下）

西式餐點

1. 點用生菜沙拉時，只沾用少量義大利式沙拉醬
2. 少食用大蒜麵包，以小餐包或法國麵包作為主食來源
3. 主菜不要選擇油炸或焗烤類，避免富含奶油或乳酪的菜餚
4. 選擇清湯，避免濃湯，勿點酥皮湯
5. 點用無糖飲料，用低脂鮮奶取代奶精

日本料理

1. 選用低脂肪的生魚片、手捲、壽司、不加魚卵
2. 避免高脂肪的燒烤物，例如秋刀魚、鰻魚
3. 多選用涼拌、烤、燙等方式之菜餚

自助餐

1. 少點以肉類為主的套餐，盡量自行點菜
2. 點選兩種以上的青菜
3. 夾菜時，夾最上層的菜，讓湯汁滴落一會兒再盛入餐盤中
4. 飯與菜餚分開盛放，避免飯吸入菜湯汁
5. 將餐盤或便當的一角墊高，避免食入過多湯汁
6. 盛一碗清湯，可先將油膩的菜過清湯後再食用

麵店

1. 湯麵優於炒麵
2. 清燉優於紅燒
3. 燙青菜不要加調味的油
4. 選擇低熱量小菜，如：海帶、豆干、滷菜頭、滷筍絲、皮蛋豆腐等，醬油不要加太多，避免食用辣油、辣椒醬
5. 蒸餃優於煎餃、鍋貼

速食店

1. 勿點超值全餐
2. 點生菜沙拉代替薯條、水果派、奶油玉米
3. 生菜沙拉醬少量食用
4. 炸雞去皮，吸油後再吃；烤雞優於炸雞
5. 新鮮果汁，無糖紅茶、咖啡或健怡可樂代替可樂、奶昔、濃湯
6. 蛋捲冰淇淋優於聖代

便利商店

1. 選擇熱量標示清楚的食品
2. 選擇沙拉醬較少的三角飯團、三明治
3. 沖泡式杯湯優於含糖飲料

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。