

團圓年菜 聰明吃

[發表醫師] : 李昆雲 醫師(營養室)

[發布日期] : 2010/2/1

往年過年時，王太太總是為家人準備豐盛的團圓飯，從過年前一週就開始準備雞、五花肉、象徵魚躍龍門的一條大魚、香腸、烏魚子、火鍋料等食材，以及拜拜、宴客不可少的餅乾、糖果等零食。不過...每當過完年發現自己又胖了一圈，再加上年節期間天天大魚大肉且生活作息不正常，腸胃老是出問題，抽血檢驗報告很不漂亮，健康大打折扣。在新年的開始，該如何健康過新年呢？

我們可以這樣做：

★均衡攝食六大類食物

傳統年夜飯總是滿桌的大魚大肉，蔬菜、水果相對攝取不足，以致飲食不均衡。現在食物來源不虞匱乏，不像古早時候，平時較不常吃肉；所以為讓自己有健康飲食，建議每天都應攝取五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類食物。

★儘量選用高纖維的食物

含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，減少大腸癌的罹患機率；亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。想吃到足夠纖維嗎？每天半斤蔬菜可不能少；可以煮長年菜(大芥菜)應景過節或是在團圓飯中不可缺少的火鍋，加入白蘿蔔及大白菜等蔬菜當作

湯底，好吃、清爽、無負擔。

★遵守少油、少鹽、少糖的飲食原則

肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果類、油酥類點心及高油脂零食等，都是年菜中常見菜色，攝取過量就成了健康的隱形殺手，不得不多加注意！而且內臟和蛋黃、魚卵等膽固醇含量較高的食物也應該少用，例如：一個蛋黃含膽固醇就有 240 毫克，建議一週蛋黃 2-3 個即可，特別是血脂過高者更應小心。烹調方法可以多用蒸、煮、滷、炒取代油炸的方式，不但讓菜色多變化也可以減少油脂用量。

臘肉、火腿、魷魚絲、蜜餞在過年中常見的食材，鈉含量可不少，想要預防高血壓或是血壓高的患者，應少吃這些醃漬品及調味較重的零食或加工食品。至於味精、醬油等各式調味醬，也要酌量使用。

過年時總是會準備糕餅糖果招待客人，不過這些中西式糕餅不僅多糖也多油，要節制食用量。尤其是糖易引起蛀牙，除減少食用外，也別忘了飯後要漱口或刷牙喔！

★多喝白開水

過年期間不論歡聚在家或是舉家出遊，可別忘了每天要喝 6~8 杯白開水，可以促進新陳代謝，幫助排泄廢棄物。不過提醒大家含糖飲料不可以取代白開水，否則無形中會增加熱量攝取。

★飲酒要節制

飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，容易造成營養不良及肝臟疾病，也會影響思考判斷力，引起意外事件。想要年節小酌，建議男性一天不攝取超過 2 個當量酒精，女性每天不超過 1 當量的酒精，1 當量的酒精相當於 1 瓶啤酒(360ml)。

針對營養師的建議，王太太今年年菜做了新變化：

傳統年菜：烤烏魚子、蒜泥五花肉、煎香腸、燒臘拼盤、炸雞翅、炸蝦排、炸柳葉魚、腰果蝦仁、糖醋排骨、蜜汁火腿、紅燒蹄膀、五更腸旺、紅燒獅子頭、傳統火鍋大骨、雞骨高湯、魚丸、蛋餃、燕餃、蝦丸、魚漿製品、芝麻醬、沙茶醬、花生粉、佛跳牆、酸菜豬肚、炸湯圓、炸芋圓、果汁、可樂、汽水、酒類、含糖飲料

健康年菜：清燙蘆筍、涼拌三絲、芥菜茼蒿絲、五味章魚、醉雞、白斬雞、豆豉蒸鱸魚、豆苗蝦仁、清蒸草蝦、冬瓜滷肉丁、銀芽肉絲、青椒牛肉絲、干貝芥菜心、鮮蔬火鍋蕃茄、玉米、白蘿蔔、高麗菜熬湯、瘦肉片、嫩豆腐、香菇、金針菇、大白菜、茼蒿等新鮮食材、蔥花、薑末、蒜末、醋、醬油、蛤蜊冬瓜湯、酸菜肉片、紅棗燉雞湯、紅豆湯圓、杏仁豆腐、新鮮水果，白開水、麥茶、無糖茶、使用代糖之汽水

!!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。