

健康營養過新年

◎北醫附醫營養室李青蓉營養師◎



新的一年即將來臨，許多家中的婆婆媽媽們已開始為準備年夜飯而傷腦筋了，許多平時餐桌上不會出現的食材與菜色，這時都會成爲一家團聚時的美食饗宴。但依照以往的經驗常是一場年夜飯吃下來，不是吃的太多太油膩，不然就是剩下許多吃不完的食物。

要如何爲家人準備一餐豐盛又有健康概念的年夜菜呢？以下的幾項原則可提供給大家參考：

1. 在選購食物的時候記得除了雞鴨魚肉外，還要買一些蔬菜水果，近來衛生署所強調的健康飲食概念『每天五蔬果』在過年期間是較容易忽略的，所以有健康概念的媽媽們不要忘了爲您的家人準備每人每天半斤的蔬菜及兩份水果喔！

2. 而採買的肉類，最好也能再放入冰箱前做一些處理，像是清洗，分裝成可在一至兩餐內可以吃完的份量小包小包的分裝，尤其是對要放入冷凍庫保存肉品可減少反覆解凍及增加解凍時間的困擾。

3. 海鮮類的食物保存時間較短，所以購買時可先請老闆處理好，若不是馬上就要做烹調的話，建議以冷凍保鮮較爲安全。

4. 採購要有計劃，過多的食物放在冰箱中會影響冰箱的保存功能，所以要記得爲冰箱保持 2-3 分的空間。

5. 豆製品類的食物也較不易久存，豆腐買回後先倒出豆腐水，洗乾淨在放入保鮮盒並以冷開水蓋住封好，且應在 2-3 天內用完；並採買一些可冷凍的時才像是豆皮包、百頁豆腐等，或是真空包裝的產品。

許多的民眾已知道過多的油脂攝取會導致肥胖及慢性病，如心血管疾病、高血壓、高血脂症等，在食物的選擇大多已知要減少高脂肪的食物（油炸、油煎、油酥、動物的皮及肥肉等）攝取，及烹調上也採用低油脂的烹煮方式（燒、烤、燉、滷、涼拌、清蒸、水煮等），就是想要儘量減少日常飲食中油脂的攝取量；但是我們人體每日都需要適量的油脂來維持正常的生理代謝，並獲得人體所無法自行製造的必需脂肪酸，所以選擇好的食用油是不可忽略的。

什麼是「好的食用油」呢？除了要不含膽固醇外，最好還要含有較高量的單元不飽和脂肪酸，因為單元不飽和脂肪酸可以維護心臟血管的健康，有利降低體內壞的膽固醇含量。而富含單元不飽和脂肪酸的油脂有橄欖油、芥花油等，所以在需要用油烹調的食物時可選擇以這類的油脂來處理，其他的菜色再以低油脂的做法來搭配。

至於什麼又是「好醣」呢？好醣則泛指雜糧類的五穀根莖食物，例如糙米、薏仁、小薏仁、紅豆、綠豆、小米等，都是富含纖維質的食材。依國人每日的飲食攝取來看，纖維質的攝取普遍有不足的情況，若能適度的食用雜糧類的食物，可以補充攝取不足的情形，並增加維生素 B 群的攝取。

另外，過年的飲食與平時差異不大，千萬不要暴飲暴食，飲酒需節制，還要有維持適度的運動；以免造成身體不適或過完年後體重增加的情況喔。