

吃的健康過好年

[發表醫師] :江詩雯 醫師(營養室)

[發布日期] :2012/1/12

又到了農曆過年團圓時分，家家戶戶在張羅年節食材時，慣例會準備許多豐盛的菜餚與各式各樣的糕餅糖果來迎合熱鬧的氛圍，但現代人的飲食越來越走向精緻化，也衍生不少慢性疾病的發生，因此，傳統豐盛的年菜早已不適用在現今都會人的飲食中，為了追求健康的體魄擁有更美好的生活，可以參考衛生署最新公告的國民飲食指標，以避免過了一個新年假期，就得面對肥胖的體態或增加身體的負擔，那可是很不划算的。

新版的國民飲食指標首先提到的是均衡攝取六大類食物，而六大類食物的種類也分別更名為：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、低脂乳品類、水果類、油脂與堅果種子類，其中的建議飲食份量則見圖一。重點為適當的選擇搭配飲食，三正餐可以採用全穀類當作主食，或者至少有 1/3 為全穀類例如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等，因為全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣的植化素成分，對人體健康具有保護作用，掌握少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工的原則，不僅節能減碳更可以體內做環保。

年菜通常口味偏重且份量又大，容易造成熱量攝取過多或是食物浪費，主婦們在準備年菜時，應注意份量適中，口味清淡，少用醃漬品及沾醬，每日鈉攝取量要控制在 2400 毫克以下，在選購包裝食品時要注意營養標示中的鈉含量，烹調方式改用天然辛香料例如薑、大蒜、辣椒、甜椒、蔥、韭菜、八角、花椒等來調味。年節應景常會使用臘肉、香腸、烏魚子、醬菜等食材時，建議應淺嚐即可，避免鈉攝取過量。

喜歡甜口味的朋友，可選擇代糖來取代原本使用的砂糖、果糖、冰糖、方糖、蜂蜜。代糖可在大型超市購買，它是低熱量的人工甘味劑，對於血糖及體重影響不大。另外，市售的飲品或包裝飲料含糖量不少，建議選擇開水或無熱量的茶品，或含有代糖的飲料來替代一般的高糖份飲料。而年節少不了應景的糖果糕餅，這些皆是富含糖份及油脂的食物，最好要控制食用量。

過年應景不免會購買瓜子、開心果、腰果等堅果類，在茶餘飯後不小心會食用過多，新版的飲食指南提到可以每日攝取堅果種子類 1 份，此提到的 1 份即為 1 湯匙的份量，把握淺嚐即止的原則，不僅可以補充適量的維生素 E，並且減少過多油脂的攝取。

上述的小叮嚀只需要靠一念之間的想法與意志力來執行，為了農曆過年之後別再望身材興嘆，今年的過年飲食就開始做些調整，才會有健康的身體來迎接新的一年！

!!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。