

冬令進補要補對，萬芳醫院營養室提醒您

冬令進補是我們傳統的習俗，在早期農業社會主要以勞動為主，需要在冬天進補來禦寒取暖。然而現今國人大多營養過剩，活動量減少，如果這時還吃下一堆動物性脂肪、蛋白質、膽固醇等，只怕沒補到身子，反而補出肥胖，遠離健康。掌握以下原則，就可以達到進補效果，又能滿足口慾。

控制熱量不發胖

- 1.維持理想體重： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺})$
- 2.若 BMI 值超過 24，就表示過重或者肥胖，在飲食上要多忌口。
- 2.一人份補品通常有 3、4 份肉，瘦的雞、鴨肉約 200 大卡熱量，若是油脂多一些的牛、羊、豬肉約有 300 大卡，加上麻油、糖、酒，熱量就會更高。



慎選食材健康吃

盡量以白肉替代紅肉，也可部分使用豆腐、豆包等豆製品來取代肉類，減少飽和脂肪攝取。多選擇天然食物，避免火鍋餃類、丸類等加工製品；內臟類食物例如腦、肝、腰子等也盡量少吃，減少膽固醇攝取。麻油與酒則應視身體狀況減量使用。

【圖：一人份補品通常有 3、4 份肉】



聰明搭配好健康

- 1.均衡飲食：將補品中的肉作為主菜於正餐時食用，並搭配青菜、水果、全穀根莖類食物；將青菜加入補品，除了增加纖維質外，還可以解油膩增加湯頭鮮美，減少調味料使用。

- 2.控制進食量：分量多時，應分次吃或多人分食。

- 3.減少油脂：將肉類先燙過，清除上面浮

油再加佐料燉煮，或待冷後放入冰箱，去除上層油脂後再烹煮來喝，另外可以使用大骨來熬湯取代排骨，以減少油脂攝取。【圖：將青菜加入補品，除了增加纖維質外，還可以解油膩增加湯頭鮮美】

天然美味少沾醬

坊間羊肉爐、薑母鴨、麻油雞等本身已有濃郁風味，不需沾醬，如需要的話，可使用天然佐料的蔥末、薑、大蒜、白醋、少許醬油等調製即可。隨著時代變遷，飲食改變，其實只要飲食上稍作變化，就能讓我們保有傳統習俗，輕鬆進補無負擔。最後提醒大家天天保持均衡的飲食習慣，才是最佳的進補方式。

(文/羅于姍，萬芳醫院營養師)