

每年的1-2月間，最重要的節日莫過於中國人的農曆新年子。雖然，隨著社會與時代的變遷，年節的傳統習俗慢慢在改變，過年的氣氛不如以往熱鬧，但農曆新年，終究還是國人最為重視的節日之一；因此，除夕的「年夜飯」媽媽們無不費盡心思、卯足全力準備。畢竟這是全家團聚圍爐的重要時刻，且近來飯店、便利商店或大賣場年菜套餐，提供極佳的便利性，也讓職業婦女或無法變出一桌豐盛菜餚的媽媽們多了許多選擇。但不論是媽媽們自己準備年菜或是購買年節套餐，這些料理往往都過於「澎湃」，加上春節假期往往讓人較易放鬆，在不知不覺中有飲食過量的情形；此外，忌諱吃藥、或是過年太忙，忘了吃藥而使心臟病、高血壓、糖尿病、慢性腎臟疾病病人的血壓、血糖或電解質控制不良，腸胃道疾病，如胃及十二指腸潰瘍的老病號也容易引起復發，而痛風病人也可能因高普林的飲食造成急性痛風發作。因此，建議在過年期間，還是要注意一些飲食原則，避免上述狀況發生。

依行政院衛生署公佈的每日飲食指南，建議每日都要均衡攝取六大類食物：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類，在過年期間還是要提醒民眾，盡量維持飲食均衡以攝取適當的營養。就過年常吃的全穀根莖類來看，年糕、發糕、蘿蔔糕、八寶粥、包元寶的餃子皮、佛跳牆中常見的芋頭，或是圍爐火鍋會採用的南瓜、玉米等均是屬於這類食物，若有血糖問題或是需要熱量控制的民眾，攝取上述食物時，就要減少其餘主食類，如米飯、麵條、米粉的攝取量。

此外，年夜飯中常出現的蹄膀、雞肉、象徵年年有餘的魚類、螃蟹、蝦子等海產類、或是蛋類及豆製品，這些均屬於豆魚肉蛋類，是豐富的蛋白質來源，倘若有腎臟疾病的慢性病人需特別注意食用份量，以避免增加腎臟負擔。希望減少過多脂肪或熱量攝取，建議選擇瘦肉或是食用時去皮，並採用烤或清蒸的方式。若血脂過高的病人，請小心部份海鮮類為高膽固醇食物，需注意攝取量。

年節應景的瓜子、腰果、杏仁、花生、南瓜子、開心果等堅果類，則是屬於油脂類的部份，由於1份（約為瓜子2匙免洗湯匙、腰果7顆、開心果15顆、去殼南瓜子約1匙免洗湯匙）的熱量就有45大卡，同時這類食物因為體積小、風味十足，很容易在不知不覺中過量攝取，建議可先將要攝取的份量取出再享用。

過年最容易攝取不足的就是蔬菜類，根據行政院衛生署的建議，至少每日需攝取3份（每份約為煮熟青菜半碗），除了增加蔬菜的攝取之外，還可以增加菜餚中蔬菜的比例，如將湯品更改為大芥菜湯，或是肉類料理中搭配蔬菜一起烹煮。若飯後再搭配1~2份水果（1份約一個女生拳頭大小），來補充維生素與礦物質，更能增加攝取的飲食種類，讓過年的飲食更均衡。

農曆新年總是家人團圓的日子，節慶也總是不免要有熱鬧的儀式，如果大家能多多注意這段時間的飲食攝取，必能過個平安又快樂的新年。

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。