

北醫附醫消化內科方冠傑醫師分享年節飲食的注意事項，讓您輕鬆過好年！

每逢佳節胖 3 斤。在一年一度的春節假期，除了除夕和家人團聚圍爐的年夜飯外，接下來的幾天假期，吃吃喝喝在所難免，但今年你打算胖多少？現在就傳授讀者 6 招，在歡樂過年放鬆之餘，還能輕鬆無負擔的過個好年！



第 1 招「均衡最重要」：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，過年期間準備食材，要先將 6 大類食物做好比例分配，如：飲食黃金比例 221，是將 6 大類食物中最主要的 3 類食物全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類，從體積的角度來看，每餐準備的全穀雜糧類、蔬菜類、奶蛋豆魚肉類建議可以 1 碗公、1 碗公、半碗，以體積比 2：2：1 作為飲食準備的依據。

第 2 招「進食有順序」：過年聚餐團聚難免大魚大肉，一餐下來容易導致攝取過量。其實只要改變進食順序，把握分量就能放心品嚐美食。進食順序掌握：先吃蔬菜類，再吃豆魚肉蛋類，最後才吃全穀根莖類。蔬菜類食物高纖低熱量，先吃青菜再吃肉、飯的順序可以提高膳食纖維攝取量，增加飽足感也能減少熱量攝取。【左圖：北醫附醫消化內科方冠傑醫師】

第 3 招「多原態，少加工」：飲食建議選擇使用多種不同的新鮮食材，均衡攝取多元營養素，且直接食用原態的 6 大類食物能保留更完整豐富的營養。加工後的食品雖然口感、香味或色澤更吸引人，內含的各種食品添加物（如磷酸鹽）會增加腎臟負荷，慢性腎臟病的患者更需注意。過年必備的香腸、臘肉或是火鍋料中 Q 彈的各式丸餃類以及醃製蔬菜（如榨菜、酸菜、福菜）等都是加工



過後的食品，建議這些食品淺嚐即止。【右圖：原態食物能保留更完整豐富的營養】

第 4 招「少鈉、少醬料、少勾芡」：各式鍋類等料理隱藏著高油、高鹽、高普林的陷阱，根據衛生福利部建議：健康的人每日鈉總攝取量不宜超過 2,400 毫克（即 6 公克鹽），喝一碗火鍋湯（250c.c），可能一次就攝取了 1 公克的鈉，尤其有高血壓的民眾，吃火鍋時除了少沾醬也應避免喝湯；若是有痛風的民眾，更該避免容易使尿酸增加的高普林食物，如紅肉、內臟、海鮮、貝類、香菇、酒精等食物，若是痛風急性發作期間更不宜吃火鍋。另外，許多有高血脂問題的民眾，大都是火鍋的忠實粉絲，建議過年期間還是淺嚐即止。



第5招少喝「酒精、飲料」：酒精暗藏熱量危機，酒類飲品又有「液體麵包」的稱號，除了其原料與麵包主成分小麥相似外，也與其熱量驚人有關。1克酒精含7大卡的熱量，以一罐4.5%的啤酒（330c.c）來講，其熱量約等於吃下半碗飯的熱量，應限量飲用。另外也應避免空腹飲酒，酒精會直接刺激胃粘膜，破壞胃腸各種消化酶的分泌，減緩胃腸蠕動，易引起噁心嘔吐，腹痛等症狀。而市售飲料往往容易含糖量爆表，例如汽水（330c.c.）或是市售果汁（450c.c）就容易超過200大卡的熱量，約需要跑步半小時來消耗，而一杯700c.c的珍奶熱量更可以高達500大卡以上。因此建議民眾以白開水、無糖飲品等取代含糖飲料。【右圖：市售果汁喝多了容易超過熱量】

第6招「點心零嘴聰明選」：過年期間家人親友團聚時少不了應景的點心零嘴。只要聰明採購、聰明吃，年節的零食點心一樣可以開心享用。



1.建議購買前或食用前，可以先查閱食物的成分及營養標示，選擇成分較單純、營養價值較高的點心。另外，吃之前可以估算一下可食用的分量，整包的零食也建議一起分食享用或是分次食用，避免攝取過量。【右圖：家人親友團聚時少不了應景的點心零嘴】

2.點心零嘴的選擇上以小包裝為佳，可避免一次吃太多或食物過期變質的困擾，或是買大包裝後，自己回家加工分裝，每次取適量食用。

（文/方冠傑，北醫附醫消化內科醫師）