



營養健康慶團圓,歡歡喜喜迎”豬”年

亞東紀念醫院 樂家菁營養師

農曆春節將至，家家戶戶開始忙著除舊佈新，歡喜迎接新的一年到來，此時，一桌豐盛又美味的除夕夜年菜佳餚，也是令所有人期待的溫馨團圓氣氛！

大魚大肉的年夜飯已經過時，而且不符合健康概念！一般應景年菜多為高鹽、高油、高普林、高熱量、高糖的食品，一餐吃下來不但對健康者是一大負擔，很可能造成高血壓、糖尿病、心臟病、腎臟病、痛風...等慢性病患舊病復發，也可能造成肥胖的問題。因此低熱量、低油、低鹽、低糖、高纖維的健康年菜是過一個快樂平安年的重要原則，勿因一時嘴饞而造成過年掛病號的窘境。

在享受團圓年菜同時,我們應該注意下述重點，透過食材的選擇、與烹調方式的變化，一樣可以煮出色香味俱全的健康年菜：

一、均衡的營養

均衡攝取六大類食物（五穀根莖類、肉魚蛋豆類、蔬菜類、水果類、油脂類、奶類），吃出營養、吃出健康。

二、少油

油脂攝取過多，與肥胖、高血壓、中風、心臟病、癌症..等疾病有相關性。在烹調方式上應以清蒸、涼拌、烤、水煮、燉、滷及用少量油拌炒方式為宜，避免油炸、糖醋、醋溜等高油烹調法。肉類宜選用含脂肪較低的海鮮、雞肉。肉皮、肥肉先剔除。此外也應避免含高膽固醇的烏魚子、蟹黃、內臟類食物。

民眾過年喜歡圍爐，火鍋也是年菜一大重點，但湯頭通常太油膩也含很多普林，所以心血管疾病及痛風等慢性病患要特別注意。除了選含油量較低的食材外，建議先除去上層油脂後再食用。火鍋的沾醬通常也過油、過鹹，最好不要沾食或酌量沾食。各式餃類、丸類及各種火鍋料均含有較多的肥肉及澱粉質,熱量非常高,應盡量少吃。

年糕也是過年應景的一種食物，象徵”年年高昇”。但是通常都以裹粉油炸方式烹調，不但太油膩且熱量過高(年糕 3x5x1 公分 1 塊等於四分之一碗飯)，我們可改用蒸或烤年糕的方式供應。花生、瓜子、腰果等堅果類食物因含油量及熱量均高，最好適可而止。

三、少鹽

鹽分攝取過多與高血壓、心血管疾病、腎臟疾病均有相關，所以飲食烹調最好以清淡為宜。一般而言，調味料、各種加工食品、加工飲料類、罐頭食品、醃製食品(如: 醬菜、醬瓜、鹹魚、臘味等)、糕餅類..等，都含有高量的鹽分，所以我們最好選擇吃”新鮮”食物，並利用一些烹調技巧，如:以白醋、檸檬、橙汁、鳳梨、蕃茄等含”酸味”食物做菜，讓食物更有風味，自然可減少調味料的用量。也可以利用香菇、海帶及香菜等食物具有的”甘美味”讓湯頭更鮮美。也可考慮使用蔥、薑、蒜、酒、辣椒、紅棗、枸杞、當歸等特殊香味”讓食物更有風味。食物起鍋前再加鹽，讓鹽分只是覆蓋於食物表面，可減少調味品用量。

四、少糖

甜食及含糖飲料均含有高熱量。如果選擇喝加糖的茶，每 100c.c.就約有 50 大卡的熱量，喝下 300c.c 的甜茶就相當增加了半碗飯的熱量。所以、我們應該少吃這類食物。紅棗、桂圓、蓮子均含糖份，應限量食用，可加入大量白木耳，且使用代糖調味，好吃又熱量低。可購買低熱量糖果取代巧克力、糖果、軟糖，享受甜食又怕負擔。麻荖 2 個就有 100 大卡，所以也應適可而止。

五、高纖維

對現代人來說，平日飲食中已攝取過多蛋白質及脂肪，纖維質攝取卻明顯缺乏! 纖維質對人體來說好處非常多，包括: 防癌、減肥、助排便、降膽固醇、減緩血糖上升..等，所以是很好的食物選擇。十字花科蔬菜，如：花椰菜、芥菜、高麗菜、白菜、綠花菜等，含有豐富的抗氧化維生素 C 及胡蘿蔔素，以及「口引口朵類」及「含硫有機化合物」，故能對抗自由基對細胞的傷害，也可誘導解毒酵素的活性及抑制致癌物的危害。

所以我們可以多選擇這些蔬菜!此外，象徵「發財」的髮菜、代表「長壽」的長年菜，以及纖維很多的蘿蔔、筍子也可以多選用，因為這些材料熱量很低。但是要注意的是如果蔬菜用雞湯煮時，雞湯必須先去油。除了蔬菜以外，我們也可以用”糙米飯”或是”五穀飯”取代白米飯，輕輕鬆鬆的增加纖維質的攝取。

最後，希望大家在團圓夜享受一頓開運好菜，都能好運連連，事事如意，歡歡喜喜過好年！