



年節最佳飲食

炒蛤蜊

生菜沙拉



文·圖 / 舒宜芳 (臺北榮總營養師, 攝於戴口罩規定加嚴前)

# 健康飲食過好年

**迎**接虎年，家人圍爐共餐，是國人過年最重視的一件事，也讓年節更添溫馨。尤其是吃年夜飯時，上桌的都是精緻好菜，雞鴨魚肉，道道色香味俱佳，飯後長輩發紅包，然後一連幾天吃喝玩樂，快活無比。

## 年菜吃得清爽更健康

年菜建議選擇清爽不油膩類型，如白斬雞、清蒸魚或烤魚、炒蛤蜊、川燙透抽、鮮蝦、生菜沙拉、烤肉串等等，都是好的選擇，吃時記得去皮、去肥肉。飲料可用清茶代替果汁，點心優先選擇水果並適量攝取，且避免高熱量沾醬。

## 吃得豐盛不如吃得巧

圍爐和春酒過後，容易使體重超標，不但增加罹患許多疾病的風險，也會使慢性疾病的控制不良或引發副作用，因此年後如何減重，困擾著一般民眾。接下來讓我們一起了解，年節飲食方面，應如何選擇以避免踩到地雷食物？如何控制食物攝取與適度運動以便減重？

傳統年節飲食多半高油高鈉，常用煎、炸方式烹調，一不小心油脂與鈉量就超標，如瀟蹄膀、豬腳、佛跳牆等；炸魚、炸蝦、炸年糕等；香腸、臘肉；常吃的零食甜點如麻糬、牛軋糖、瓜子、魷魚絲、肉乾等，若再搭配酒類與含糖飲料，熱量更是爆表。

## 我過重或肥胖了嗎？

可以用身體質量指數(Body mass index, BMI)和腰圍，來評估是否過重或肥胖，身體質量指數=體重(公斤)÷身高(公尺)的平方，一般成人的標準如左表。

成人肥胖定義	身體質量指數 (BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重	24 ≤ BMI < 27
	輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
	中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
	重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛福部國健署



根據研究：老年人(六十五歲以上)較適當的身體質量指數並非十八·五至二十四，而是標準如左表。

才不容易復胖。至於減重速度，希望每週減少半公斤至一公斤，以三至六個月減輕五%到十%的體重為目的，即可改善多種慢性疾病指標，如降低血糖、血壓和血脂等。為避免年節大吃大喝，可用當令新鮮水果取代糖果、巧克力，美味又健康。

**五、零食要慎選**  
如何減少高油、高鹽及高糖的

體重 (公斤)	40	50	60	70
慢走 (4 公里/時)	70	87.5	105	122.5
快走、健走 (6 公里/時)	110	137.5	165	192.5
上樓梯	168	210	252	294
慢跑 (8 公里/時)	164	205	246	287
騎腳踏車 (一般速度 10 公里/時)	80	100	120	140
園藝	84	105	126	147
跳舞 (慢)、元極舞	62	77.5	93	108.5
太極拳	84	105	126	147
游泳 (慢)	126	157.5	189	220.5
健康操	80	100	120	140

資料來源：衛福部國健署

## 減重對健康的好處

國民健康署指出，過重或肥胖者，如能減少一〇%的體重，可降低一〇%的總膽固醇、一五%的低密度脂蛋白膽固醇(壞的膽固醇)；可以降低一〇mmHg收縮壓及舒張壓；糖尿病高風險者可降低四〇至六〇%的發生率，因此建議國人維持健康體重，以便擺脫慢性病的威脅並能增進健康體能。

## 年節最佳飲食

物與飲料，並且必須有充足的蛋白質，以維持肌肉不減少。肌肉是影響基礎代謝率的重要因素，應搭配運動，增加肌肉。

**一、多選低脂肪**  
採買年菜時，儘量選購低脂肪的肉類，如魚類、雞肉、海鮮、豬蹄、或豬里脊肉等，或搭配蔬菜、香腸或五花臘肉，或搭配蔬菜、骨湯、雞湯，可先放冷，撈去浮油再加熱來喝。

**二、高血壓病友：注意低鈉的飲食原則**，要限制醬料使用，燉品、餃類及丸子等加工品含鈉量高，建議使用新鮮瘦肉、魚、豆腐取代，並多攝取蔬菜與適量水果。

**三、高血脂病友：肉類避免高油、高飽和脂肪的三層肉片、帶肥肉之肉類等，避免腦、肝、魚卵、蟹黃、腰子等膽固醇高的食物，也要小心中西式點心中添加的酥油(含反式脂肪酸)。**

**四、痛風病友：注意肉類熬製的高湯，普林含量比較高；海鮮、肉類等材料要適量，多喝水並且儘量不喝酒及果汁。**

## 如何飲食才能控制體重？

減重飲食可達到減脂不減肌的目的，建議攝取較少醣類與脂肪及較高蛋白質的食物，如限制主食及含糖食

喝使減重困難，以下六個撇步提醒大家：  
**一、主食聰明挑**  
油飯、米糕、炸湯圓、炒米粉是圍爐年菜的常客，卻含有較多的油份，建議減少攝食份量或改選擇全穀雜糧飯，不但可減少油脂，還能增加膳食纖維。此外蘿蔔糕、年糕及春捲也是常見的年節食品，若取代主食，建議以蒸、煮代替煎炸方式，可減少食入過多油脂。

**二、飲品須節制**  
酒類含有熱量，喝多不僅傷身，也會增加體重，建議以清茶類或無糖飲料取代，還能消解享受豐盛佳餚後的油膩感。

**三、糖類病友：切忌過量**，不要貪多，主食與水果要注意份量，餐後的甜湯、點心需算入主食份量中，以免影響血糖，再搭配規律運動，協助體重維持或下降。

**四、運動消耗卡路里**  
如果要在年節減重或維持體重不增加，飲食方面必須把握「主食聰明挑、多選低脂肪、零食要慎選、飲品需節制」幾項原則，特別是慢性病患者，更須依照前述原則，聰明選擇食物，以免加重病情。

至於運動部分，要循序漸進並持之以恆，運動種類須包括有氧與肌力運動，若體力不足，也可以將運動時間分成多次進行，一樣有幫助。只要掌握以上原則，並且認真執行，即使逢年過節也不必過度擔心。

## 年節地雷食物

二十五左右，有最低的死亡率；此外男性腰圍大於九十公分(約三十五·五吋)，女性大於八十公分(約三十一·五吋)即為腰圍過大，體位異常。過重或肥胖有那些危險呢？就是會增加患高血壓、高血脂、心臟病、糖尿病、膽結石、癌症、關節炎及呼吸疾病等的風險。

**白斬雞**  
**清蒸魚**

**燻豬腳**  
**炸蝦**

**臘肉**  
**麻婆豆腐**

**規律運動協助體重控制**  
規律運動可以幫助消耗熱量，避免體重過度增加，使減重困難，因此鼓勵年節期間運動不要間斷。而體重控制的不二法門，就是少吃(低熱量均衡飲食)加上多運動(有氧、肌耐力運動)，速度不必過快，以免對身體健康造成傷害，分階段逐漸減少體重。



製的高湯，普林含量比較高；海鮮、肉類等材料要適量，多喝水並且儘量不喝酒及果汁。