



服務

家歡迎符合
(春)、連
眾申請入住榮家
板橋區
段 32 號
22755157榮家
三峽區
127 號
26731201榮家
八德區
1217 號
3681140榮家
八德區
1100 號
3651285榮家
板橋區
41 號
5213292榮家
桃源區
段 301 號
7222187榮家
田中鎮
段 421 號
8747647榮家
斗六市
160 號
5324100榮家
白河區
草 63 號
6852164榮家
七股區
147 號
7880664榮家
明路 190 號
2690418榮家
楠梓區
631 號
3652828榮家
燕巢區
路 1 號
6161214榮家
內埔鄉
100 號
7701621榮家
前路 29 號
8223111榮家
更生路
0 號
922417福田
榮民榮眷
同贈專戶
團法人榮
基金會
行：
庫銀行
路分行
收帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
-2111

年菜健康吃 養生過好年

文／石娉雯（高雄榮總營養師）
圖／高雄榮總



春

節假期，正是親朋好友團聚
一堂、分享彼此生活及享受
佳餚美食的好時光，但
在歡樂氣氛下，常會
不自覺攝取過量的
食物或是產生營
養失調的問題，導
致消化不良與便秘
等症狀，也有提高
罹患肥胖、血脂異常
等相關疾病的風險。年節
期間該如何安心吃，不讓健康拉
警報？營養師提供以下五項飲食
小技巧：

技巧一：

選擇原型食物、健康看得見

原型食物（Whole foods）顧名思義就是保留大自然中原始型態的食物，能看出食材原本的樣貌，不經過工廠過度加工的製成品。鼓勵選擇富含維生素、礦物質及膳食纖維的全穀雜糧類，如糙米、全麥麵粉、小米、南瓜、山藥及紅豆等，取代年菜中常見



圖／國健署

技巧二：

把低油、低糖、低鹽

準備年菜時，建議多挑選二至三道蔬食或半蔬食菜色，也可準

技巧三：

自製無糖飲品，養生又解渴。

口渴時喝白開水最健康，若是不習慣喝開水可以用綠茶、花茶、氣泡水等無糖飲料做部分取代；另外可在開水中加檸檬汁、枸杞或麥茶茶包，自製無糖又養生的飲品。啤酒、高粱酒等皆是由澱粉或糖發酵，其酒精濃度越高，熱量也就越高，例如啤酒一罐就有一三八大卡，需要快走二十五分鐘才能消耗這些熱量。

技巧四：

多喝開水最解渴

自製無糖飲品，養生又健康。自己動手做年菜，既能確保食品安全衛生，還能讓家中成員

技巧五：

全家共廚、營養又健康

自己動手做年菜，既能確保食品安全衛生，還能讓家中成員

技巧六：

我的餐盤六口訣

根據國民健康署「每日飲食指南」與「我的餐盤」圖像，均衡攝取六大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品與堅果種子；並遵循六口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，讓每日飲食均衡又營養。

技巧七：

備新鮮蔬菜，如彩椒、香菇、小黃瓜等

備新鮮蔬菜，如彩椒、香菇、小黃瓜等

技巧八：

共同下廚，讓年夜飯更有溫度。

共同下廚，讓年夜飯更有溫度。

技巧九：

取代傳統的魚翅羹，利用金針菇代替魚翅，除口感相似外，金針菇含有豐富的纖維，是腸道的清道夫，這道菜包含絲瓜、金針菇及增加鮮度的蛤蜊，表達低油高纖的設計概念，最適合有便秘習慣或有肥胖問題的民眾。

技巧十：

養生創意年菜：金玉滿堂

養生創意年菜：金玉滿堂

技巧十一：

魚躍龍門

魚躍龍門

技巧十二：

自己動手做養生創意年菜，不但健康衛生，還能讓圍爐更有溫度。

技巧十三：

運動時間應該多久？根據世界衛生組織建議：成年人每週必須從事一五〇分鐘以上的中度身體活動（快走、慢跑、騎自行車、桌球、爬樓梯、游泳），以「一周運動五次，一次運動三十分鐘，每次運動後需達到有點喘但仍能說話的程度」為目標。若是無法進行中強度運動的人，可以向醫護人員諮詢，找出自己能做的運動。

技巧十四：

根據國民健康署調查指出，每年春節結束後，平均每人體重增加一至一點五公斤。若能落實營養師提醒的五項飲食技巧，並趁著放假時候培養或維持規律運動的好習慣，相信您必能輕鬆、愉快地享受活力滿分的健康旺年！

技巧十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十一：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十二：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十三：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十四：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧二十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十一：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十二：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十三：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十四：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧三十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十一：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十二：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十三：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十四：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧四十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十一：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十二：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十三：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十四：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧五十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十一：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十二：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十三：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十四：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧六十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十一：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十二：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十三：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十四：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧七十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十一：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十二：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十三：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十四：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧八十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十一：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十二：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十三：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十四：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十五：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十六：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十七：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十八：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧九十九：

春節長假，除了品嚐美食、追劇外，可以到社區公園跑步、健走，幫助消耗多餘熱量，愉快健康過好年。（圖／本刊編輯部）

技巧一百：