



歡度年節 飲食小叮嚀



文/郎惠芬
(臺中榮總營養師)
圖/本刊編輯部

1、年節飲食掌握健康飲食四大原則，三低一高，「低鹽、低油、低糖、高纖維」的原則。

2、衛生福利部訂訂的每日飲食指南，教導大家攝取均衡飲食，包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、油脂堅果種子類、蔬菜類、水果類、奶類等六大類食物，以獲得身體各類必須的營養素，食用份量則依個人體重、活動量、飲食習慣訂定個別份量。

3、準備及選購年菜時，食材多

春節將至，金伯伯平時飲食有節制，每天規律快走一個小時，糖化血色素大多可達標，膽固醇也在正常範圍，伯伯擔心春節期間大魚大肉、零食點心不忌口，再加上天冷少運動，過完年，不免體重增加，人胖一圈，三高也都有增高的危險。

金伯伯很重視健康，來找營養師詢問年節飲食要注意什麼？這裡也分享給大家歡度年節的飲食小叮嚀：



選擇新鮮天然原型食物，及當季當令的食材，避免加工品中不當添加物，注意食物的清潔衛生。

4、食物口味不可過鹹，多選用新鮮肉品和蔬菜，選擇原型食物，減少加工及醃製食品(如：香腸、火腿、臘肉、鴨賞、貢丸、魚丸、火鍋料等和酸菜、蘿蔔乾等)。若需要使用加工醃製食品配色、配菜，要少量添加。

5、減少油脂攝取，少吃油炸油煎食物，烹調時應多用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種低油的烹調方法，油炸食物最好去皮再吃。烹調使用植物油，儘量使用含單元不飽和脂肪酸高的油，如：橄欖油、芥花油、苦茶油等，但仍應適量使用。少食用動物油脂，減少飽和脂肪酸高之食物，像是肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、豬油、雞油、



若使用加工醃製食品配色、配菜，請少量添加。

5、減少油脂攝取，少吃油炸油煎食物，烹調時應多用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種低油的烹調方法，油炸食物最好去皮再吃。烹調使用植物油，儘量使用含單元不飽和脂肪酸高的油，如：橄欖油、芥花油、苦茶油等，但仍應適量使用。少食用動物油脂，減少飽和脂肪酸高之食物，像是肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、豬油、雞油、

牛油等。少吃高膽固醇的食物(如：內臟、蟹黃、魚卵、蝦卵、烏魚子等)。建議多選白肉及豆製品，如魚類、去皮雞肉、豆腐、豆包等，紅肉只吃瘦肉部分。紅肉與加工肉類對健康的風險較高，無論是否加工，紅肉過量都會增加慢性疾病的死亡風險。所以蛋白質食物的建議順序為：豆類、魚類、蛋類、肉類，此排序並非完全禁止紅肉，而是基於健康風險的比較，提醒大家應以豆類和魚類為主，蛋類與紅肉屬於適量即可的選擇。

6、花生、瓜子、核桃、杏仁、開心果，屬油脂堅果類，算是好的油脂，但熱量高，衛福部建議國人每日食用一湯匙堅果類，勿過量攝食。

7、年菜除了米飯，也有一些澱粉高的食物，包括地瓜、馬鈴薯、芋頭、玉米、南瓜、山藥及應景的年糕、發糕。



8、用餐時，增加蔬菜攝取，更改用餐順序，先吃青菜，再吃豆魚蛋肉類配飯。最好吃蔬菜跟吃飯一樣多或更多，建議吃一口肉，就吃一口蔬菜，多吃蔬菜增加纖維質攝取，以增加飽足感，控制食量，纖維質也有利血糖、血脂的控制。

9、節聚餐時，不免會飲酒，最好淺嘗即可，男性以兩個當量內為原則，女性為一個當量(一個當量是高度三十西西；威士忌四十五西西；紅酒一五〇西西；啤酒三三〇西西)。

9、飲料的最佳選擇還是白開水，當然也可以選用無糖的茶來解油膩。

10、聰明吃年菜，快樂運動，健康過好年。

飲食口訣：鹹油白菜甜

有一個健康飲食口訣：「鹹油白菜甜」，讓大家輕鬆好記飲食注意事項。

鹹：採行清淡減鹽飲食，限制含鈉量高的食物，少吃加工醃漬食品，少吃湯汁、醬料，選擇新鮮及天然食物。

油：健康用油，選擇橄欖油、芥花油、苦茶油等單元不飽和脂肪酸含量較高的植物油。少吃油炸食物，少食肥肉、皮/高飽和脂肪酸食物，如：燻肉、豬腳、滷肉飯等。烹調時可多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種低油的烹調方法。每天可吃一湯匙堅果。

白：蛋白質食物多選白肉(沒有腳或兩隻腳的)，如魚類、去皮雞肉及豆腐、豆包等，紅肉(四隻腳)只選瘦肉部分。

菜：增加蔬菜攝取，建議每餐吃半碗至一碗蔬菜，改變用餐順序，先吃青菜，再吃豆魚蛋肉類配飯，細嚼慢嚥，放慢吃東西速度，可幫助你控制食量。

甜：少喝含糖飲料，少吃精緻甜食糕點(含反式脂肪高的食物)，選擇低升糖指數食物，多以全穀類、五穀雜糧類為主，至少有三分之一為未精製全穀雜糧。

11、若使用加工醃製食品配色、配菜，請少量添加。

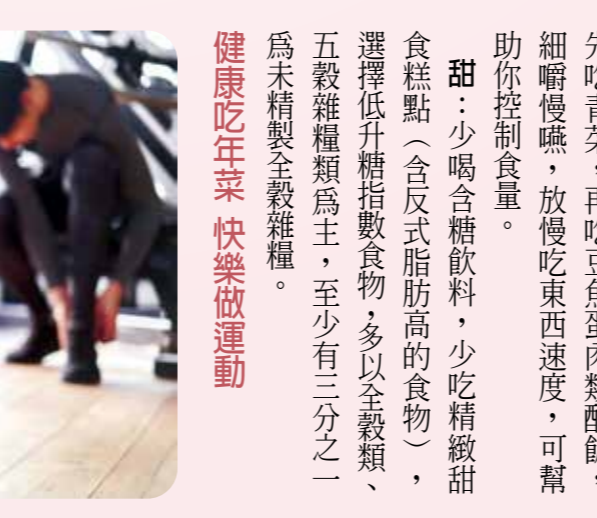
12、花生、瓜子、核桃、杏仁、開心果，屬油脂堅果類，算是好的油脂，但熱量高，衛福部建議國人每日食用一湯匙堅果類，勿過量攝食。



除了健康吃年菜之外，還要快樂運動，消耗熱量。

謹記健康飲食口訣：「鹹油白菜甜」，鹹：清淡減鹽量、新鮮少加工；油：蒸煮少油炸，去掉肥肉皮；白：白肉健康吃，多選豆魚雞；菜：蔬菜營養多，天天五蔬果；甜：全穀雜糧讚，少甜低升糖。吃得健康，控制體重，預防三高，遠離心血管疾病。

祝福大家除了健康吃年菜之外，還要快樂做運動，增加熱量的消耗，和金伯伯一樣「健康康康過好年」。



13、堅果的熱量高，建議每日食用勿超過一湯匙。

14、如有血糖問題，應該控制年糕、發糕食用量。

15、多吃蔬菜，可增加纖維質攝取，並增加飽足感。