

均衡飲食健康吃 年味不退曲線不變

農曆春節將近，家家戶戶忙著準備圍爐，餐桌上擺滿各式年菜，大家邊聊天邊吃飯，常常一不注意就多吃了幾口。在營養門診中，陳小姐詢問「有沒有不增重、又能吃得健康的方法？」，過年期間幾乎天天都有聚餐，傳統年菜大多是油炸、糖醋、勾芡或淋滿醬汁的料理，油多、鹽多、糖也多，一不小心就吃進過多熱量，讓她擔心春節期間恐增加肥胖及慢性疾病的風險。

南投縣社區營養推廣中心廖凱德營養師提醒民眾挑選年菜食材，新鮮衛生很重要、選擇包裝完整且無破損的商品，並搭配正確進食順序先吃蔬菜、肉類、再吃飯，並且慢慢吃能減少腸胃負擔，幫助消化更容易有飽足感。

廖營養師提供五招讓民眾在農曆春節期間吃得營養均衡無負擔，養成健康生活好習慣，健康快樂過新年。

1. 原型主食纖維妙

年菜常見的米糕、油飯、湯圓屬精製澱粉，且烹調方式的用油及用糖量較多，記得少量品嚐。未精製全穀雜糧富含維生素、礦物質與膳食纖維，建議每餐至少三分之一選擇糙米、玉米、芋頭、南瓜或紅豆等未精製食材，有助增加飽足感。

2. 搭配蔬果吃得巧

過年大魚大肉容易少吃菜，建議多準備 2 到 3 道蔬食或將蔬菜加進湯品、鍋物或肉類中，不但補充纖維，也能吃得更清爽、少負擔，當季水果便宜又好吃，富含維生素、礦物質及膳食纖維，於飯後或嘴饞時以水果作為點心不僅可增加飽足感、還能幫助消化。

3. 慎選食材加工少

年節常準備的香腸、臘肉、獅子頭、醃漬品及火鍋料常見的加工品(餃類、丸子類等)具有高熱量、高脂肪、高糖及高鹽特性，且經高溫烹調後易產生致癌物質，建議以新鮮食材取代，可以選擇脂肪含量較低的海鮮、豬里肌肉、雞肉、豆腐等，取代蹄膀、東坡肉，減少飽和脂肪酸的攝取。

4. 減油烹調蒸燉烤

年菜料理多選擇蒸、煮、燉、烤或涼拌，少吃油炸、糖醋、勾芡的菜色，特別是有慢性疾病的民眾更要留意。像是把炸雞改成烤雞、糖醋魚換成清蒸魚，不但可避免攝取過多的熱量和調味料，也更能吃到食物本身的鮮甜，吃的健康還可以減少負擔。

5. 應景零嘴適量好

過年常見的零嘴包含花生、瓜子、開心果、牛軋糖及糖果等，多含高油鹽糖及添加物，可改以無調味堅果、海苔片、雜糧餅乾等替代，並與家人分享，避免攝取過量。

南投縣政府衛生局陳南松局長表示，傳統年夜飯總是大魚大肉，蔬果則偏少，容易造成飲食不均衡，現代人平常已經吃得相當豐盛，過年期間的飲食，更要注意均衡。建議民眾掌握「我的餐盤六口訣」應用於年菜上，並落實於日常生活三餐中，同時也不要忘了出外走走增加活動量，消耗多餘的熱量，亦鼓勵民眾多加利用社區營養推廣中心各項資源，包括團體衛教、輔導共餐據點及餐飲業者、營養諮詢門診服務，協助民眾提升營養識能，最後祝福大家新年快樂，馬力滿滿，好運跟著來。