

健康年菜 FUN 輕鬆

文/何佳珍 (本院營養組督導)

在即將來臨的春節假期裡，免不了吃吃喝喝的機會。面對美食當前，又期待又怕受傷害的忐忑心情，必是你我的心情寫照吧！最近的國民營養調查資料中發現，國民的飲食習慣中，脂肪攝取量高達 34%，長期高脂肪、高熱量的不良飲食習慣，易對健康產生負面影響。據調查顯示：各種慢性病的罹患率及各年齡層的肥胖比例，皆有逐年增加的趨勢。故近年來衛生單位大力提倡「減油、減鹽、減糖、增纖維」的健康飲食觀念，期建立國民正確的飲食觀念。對於年菜，如何大快朵頤又能讓健康 FUN 輕鬆，則應遵循幾個建議：

注重食物量與質的選擇

勿暴飲暴食，過量的飲食包括零食、含油量高的核果類及飲酒，易增加消化系統的負擔且造成熱量囤積。過度飲酒則易造成肝臟負擔，患有痛風及尿酸高的人，更應避免過度脂肪和酒精的攝取，而導致痛風的急性發作。在質的方面，三餐應儘量選擇含高纖維的五穀類為主食，並多吃蔬菜、水果，可改善便秘、降低膽固醇，亦可增加飽足感、減少肥胖、癌症及各種慢性病的罹患率。

符合減油減鹽減糖原則

應避免大魚大肉及油脂、膽固醇含量高的食物(如：五花肉、內臟類、蟹黃、蝦卵...等)，並避免油煎、油炸等烹調方式。高油脂食物是造成肥胖、高血壓、糖尿病及心血管疾病的成因之一。太鹹或醃製、加工之食物及調味重的食物，應儘量避免，可多利用蔥、薑、蒜、八角、香菜及鳳梨...等天然食物來調味。高糖易引起蛀牙、肥胖，尤以糖尿病患者更需注意糖份的攝取。

多喝白開水代替其他飲料

白開水是最經濟、健康的水分來源，春節聚會可以白開水或茶代酒飲用，並避免含糖飲料，以避免熱量的過度攝取。

若能遵守減油、減鹽、減糖及高纖維的飲食原則，且喝酒不過量、飲食有節制，再配合適度的運動，則可過一個滿足且健康無負擔的春節。