

冬天到了，來客 享瘦 的健康火鍋吧！

文/何佳珍（本院營養諮詢師）

冷風颼颼，當您和家人或朋友圍在熱呼呼的火鍋旁，沈浸在大快朵頤的快樂中，可曾擔心春天來臨時，身上的贅肉會像惡夢般如影隨形呢？如何能零負擔的滿足口腹之慾，是享受火鍋時的重要課題。在此建議您火鍋料的準備遵循「三少一多」原則，即少油、少鹽、少膽固醇及多纖維。

一、少油：

加工過的製品，如：魚餃、蛋餃、貢丸等，其油脂含量皆較高，應避免。肉類的選擇則應避免油脂含量高的羊肉、牛肉及豬肉，多選擇雞肉、魚肉及油脂含量較低的肉類。尤其是糖尿病與高血壓患者及體重過重需減重者，皆應注意適度食用，避免攝取過多的熱量。

二、少鹽：

高湯含較高的鹽分及熱量，應避免使用，可利用蘿蔔、蕃茄、香菇、海帶、黃豆芽、柴魚等新鮮的食材熬湯，不但營養價值高，且比熬雞湯、排骨湯更快速方便。若熬雞湯、排骨湯則需將浮油除去，以免食入過多的油脂。高血壓病人應避免醃漬食物、加工製品及罐頭類製品，因含鈉量亦高。對於痛風患者則需注意避免高普林的食物如

內臟、香菇、發芽的豆類及高湯，最重要的是不可喝酒，酒所引發的急性痛風，達六成以上。

三、少膽固醇：

少吃肉類及膽固醇高的食物，如：肥肉、內臟類、蟹黃、魚卵、蝦卵及蛋黃等，肥胖及高脂血症的病人尤需注意減少攝取。

四、多食高纖維：

多攝取蔬菜，蔬菜類含較高的纖維質，可讓想減重的人增加飽足感，也減少熱量的攝取。對高脂血症病人的膽固醇代謝有幫助，亦有助於糖尿病病人的血糖控制。並可預防便秘，維持腸胃道的正常功能及完整性。

除此之外，沾醬的調配須注意避免使用沙茶醬、椒醬、芝麻醬及蛋黃等高熱量製品，可按照個人的喜好，嘗試醬油、醋配合蔥末、蒜末、薑末、紅辣椒、香菜、檸檬或九層塔等具特殊氣味的佐料，依個人喜好添加調配，另有一番風味。若能遵守這些原則，那麼入冬之後，您就可以放心吃火鍋，不必擔心健康與體重的問題了。