

年年有餘？

～年菜如何吃才能控制體重

農曆年節即將到來，各家飯店、餐廳業者紛紛推出各式各樣琳琅滿目的圍爐年菜，有些人則在家準備豐盛的年菜。年假期間，在與親朋好友歡聚一堂，天南地北輕鬆閒聊之餘，毫無警覺地吃下了過多的熱量；等到農曆年節過後，才驚覺大啖美食的後果，是體重直線飆高，身材也跟著走樣了。在年假來臨之前，提醒您把握幾個原則，適度控制年菜飲食，還是可以吃得美味又健康。

以清湯代替高湯少吃加工品

圍爐吃火鍋的時候以清湯代替高湯，多選用新鮮肉類、魚類、海鮮及各類蔬菜，儘量不要食用含餡魚丸、蝦餃、魚餃等加工製品；可適量使用蔥、薑、蒜、白醋等香辛料，避免使用芝麻醬、豆瓣醬、沙茶醬等高熱量的調味料；喝湯時將上層的浮油撈出。

避免高膽固醇選新鮮去皮瘦肉

在吃中式餐飲的時候應選擇以蒸、煮、烤、燉、燻、涼拌方式烹調的食物，避免沾粉或勾芡黏稠的菜式；油炸之肉類或雞皮、鴨皮、肥肉等應先去皮及去除肥肉部分，豬肝、腰花、魚卵、蟹黃等膽固醇高的食物，應避免食用；可多選用各種新鮮魚類、海鮮(包括牡蠣、海鮮、蟹、蛤蜊、蝦等)，豬、牛、羊、雞、鴨等去皮的瘦肉。

以新鮮蔬果取代高油脂點心

多以新鮮蔬菜來增加飽足感，但需將湯汁瀝乾或將青菜過水，以減少油脂攝取。開心果、瓜子、花生、松子、腰果、核桃等堅果類，含油脂量高最好不要多吃。糖醋、蜜汁、茄汁、醋溜等菜式儘量不要選用，也應避免飲用果汁、汽水及可樂，可用無糖烏龍茶或白開水及低熱量的汽水替代；甜點宜選擇新鮮水果，取代蛋糕或布丁。

細嚼慢嚥適當適量飲食

進餐時，宜細嚼慢嚥，延長進餐時間以增加飽足感；並且稍加留意所選擇的菜式，適當、適量的飲食，可以減少身體的負擔，也可以快樂享受年節大餐！