

補冬補嘴坑，小心別補過頭！

按我國傳統民間習慣，「立冬」代表著冬季的開始。今年的立冬是在國曆的11月7日，冬季除了要注意防寒保暖外，飲食保健也很重要。依習俗立冬日是要進補，坊間對於進補不外乎燒酒雞、薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨、十全及八珍...等補品，因此冬季是進補的好時機，但也是容易造成高熱量、高蛋白、高油脂、高膽固醇的過量飲食，以下是進補小撇步，提醒您注意補冬可千萬別補過頭了！

肉類選擇要適當

捨棄內臟類、大塊含肥肉及皮的肉，改選擇帶骨肉類，如小排骨，亦可用豆腐及豆類製品取代，可以降低肉類的攝取量，而且吃進去的膽固醇也較少；另外，有糖尿病、肝腎功能不佳者都得控制肉類的攝取。

浮油爆炒要小心

吃補湯的時候要特別注意浮油，儘量先將浮在湯上的油脂撈除再喝；另外，若要先爆炒肉類，請減少用油量。有痛風、腎臟疾病的人請避免食用藥膳湯汁。

蔬菜纖維不可少

一般補湯都是肉類、丸子類、內臟類再另外配上麵線為主，大多缺乏蔬菜，因此，在進補之餘不要忘了纖維對慢性病的好處，可多添加高纖食材來增加食物豐富性及飽足感，如菇類、蒟蒻製品、蔬菜...等，此外，餐後還可來份水果。

沾醬宜少不宜多

一般沾醬大多是重鹹重口味的，如：豆腐乳沾醬，對於要控制血壓的人可沾少一點或可加少許熱開水稀釋使用，另外，可利用蔥、薑、蒜、辣椒.....等天然食材來調味，降低調味料的使用及避免鈉離子攝取過多。

此外，冬天手腳易冰冷者，尤其是女性，可喝點暖呼呼的桂圓紅棗茶或薑茶。紅棗有補脾和胃、益氣生津、養血安神，桂圓又稱龍眼，性溫、味甘，有補心脾益氣血的功效，是傳統上常見的補血藥之一，有促進血液循環的功用，此外，薑

汁中的薑辣素有促進血液運動及加速血流的功能，加上紅棗、桂圓有補血的作用，因此對於常常四肢冰冷的朋友而言，桂圓紅棗茶或薑茶都是冬天不錯的飲品，但燥熱體質者，則需小心斟酌使用。