

# 過年宵夜怎麼吃？

文/李佩芬（本院營養師）

過年是團圓的時刻，圍爐飯後，大夥在一起玩個牌、聊個天、欣賞一下電視特別的賀歲節目，時間過得好快，一下就到深夜了。咦？肚子怎麼開始咕嚕咕嚕叫？弄些東西來吃吧！該吃些甚麼好呢？是把晚餐沒吃完的佛跳牆和紅燒蹄膀熱來吃呢？還是就吃桌上的核棗糕和麻薯？

晚上是腸胃道休息的時間，睡前吃宵夜其實是讓腸胃道「加班」，而身體此時也接近休息的時間了，代謝比較慢，宵夜更容易讓熱量囤積，所以營養師當然都不建議大家吃宵夜；但如果非吃宵夜不可，也請記住下列原則：

## 大魚大肉不要來

過年晚餐總是特別豐盛，所以吃宵夜時大家可能會想把晚餐的剩菜熱來吃，但其實油脂和蛋白質的消化比較慢，吃進高油脂的肉類或是勾芡羹湯會使宵夜在腸胃道停留時間變長，使腸胃道不只「加班」，還要「熬夜加班」；而當腸胃道消化食物時也會興奮交感神經，而影響睡眠品質。所以晚上宵夜不建議晚餐吃剩的大魚大肉。

## 糕點餅乾收起來

糕點餅乾大都含有高量油脂，因為不油不好吃，而好吃的餅乾會讓人一口接一口，吃到肚子滿足心裡也滿足，但結果就是腸胃道又得熬夜加班了。所以晚上肚子餓不建議拿糕餅來充飢。

## 清湯掛麵加蔬菜

宵夜最好的選擇，就是容易有飽足感又容易消化的食物；容易有飽足感就不會吃過量，容易消化就可以減少腸胃道的負擔。碳水化合物比起油脂和蛋白質較容易消化，例如飯、麵、饅頭、麥片等；而蔬菜除了含碳水化合物，也有豐富纖維，熱量低且有飽足感，適合宵夜吃。下個麵條，加些晚餐剩下的湯頭，但湯料儘量不要挑魚、肉類，多吃蔬菜，如白蘿蔔、香菇、竹筍、芥菜、大白菜等蔬菜類可以多吃，順便補足白天三餐攝取不足的蔬菜量；所以蔬菜麵是宵夜不錯的選擇。

## 一盤水果我更愛

在過年寒冷的夜晚，宵夜族一定會想來一大碗熱的食物，但有時候其實也沒

那麼餓，就是嘴饞想吃東西，這時候也可以來份水果解解饞，水果好消化，有豐富維生素和纖維，也是宵夜不錯的選擇。

看完了上面的介紹，您也可以當個宵夜吃不胖的過年夜貓族喔！