

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

年菜輕鬆選~

健康無負擔~

檢視: 2018/07/19

營養課



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 王雅菁營養師 (摘自：2014.01 新竹馬偕電子報 126 期)

天氣冷颼颼，是不是有感受到咱們的過年即將到來了呢？為了這團圓的時節，主婦們想必傷透腦筋。在台灣，傳統年菜總少不了滿桌的大魚大肉，但現代人營養不虞匱乏，且外食居多，油多、鹽多、肉多、蔬菜少，這種不均衡的飲食只會增加身體負擔，有害健康，為了家人的健康，如何挑選食材及烹調方式，也成為各位主婦們年節的重要課題。

一般年菜多為高鹽、高油、高熱量的食品，如：炸年糕、火鍋、甜食、酒類，以及香腸、臘肉、魚餃、燕餃等加工食品，一餐吃下來，不僅對健康人是一大負擔，對有慢性疾病患者也可能造成疾病復發。所以該如何選擇食材及烹調方式，讓家人在吃年菜的同時也能吃出健康呢？對於食材的選擇上，有幾項建議：

1. 應盡量選擇魚、雞、鴨等白肉，減少豬肉、牛肉等高油脂紅肉攝取，卵類食物(例：烏魚子或蟹黃)及肥肉最好是避而遠之。
2. 多選用新鮮蔬果及全穀物食材，增加纖維及維生素的攝食。
3. 用新鮮水果或低熱量的甜點，像是無糖茶凍，來代替飯後甜點、甜湯。
4. 採買時，應秉持『需要』而不是『想要』來進行採買，而在採買的時候，也應該要『適量』而不『過量』。

然而除了慎選食材之外，最重要還是：少油、少鹽、少糖、高纖維。以少油來說，能用清蒸就不要油煎，更不要裹麵糊下鍋油炸。若非煎不可時，建議改用不沾鍋來煎，如此一來也可以達到減少用油的目的。此外，雪裡紅、客家福菜等醃菜鹽分過高，最好儘量少用，要用時也別忘了多沖洗一下。另外，利用增加盤飾蔬菜、或以大白菜、番茄、高麗菜、白蘿蔔等蔬菜當做圍爐火鍋的湯底，來增加纖維的攝取。除了蔬菜之外，也可用『糙米飯』或『五穀飯』取代白米飯，如此也可以輕輕鬆鬆的增加纖維質的攝取。

最後提醒大家，把握好『三低一高：低油、低鹽、低糖、高纖維』的原則，才能過一個健康又無負擔的好年。

※貼心小叮嚀：吃完年菜後，別忘了出去散散步讓腸胃消化一下，千萬別窩在家裡，一面看電視，一面吃吃喝喝，多吃少動的結果，可是會變成沙發大番薯囉。

~新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。