

年節飲食 台東馬偕紀念醫院 營養課 張家豪 營養師

歲末之際避免不了美食當前，在忙碌的一年裡人們會想在此時讓自己放鬆一下，飲食往往會沒有節制，暴飲暴食的後果除容易讓體重上升，嚴重更容易讓「三高」攬上身。

許多人都有這樣一個想法，『春節嘛！一年才一次，偶爾放鬆一下應該沒關係，飲食控制應該不差這幾天。』殊不知就因「這幾天」的飲食可能讓健康亮起紅燈。在此還是要提醒一下年節飲食應該怎麼吃才能兼顧美味與享受；

以下提供幾點建議：

一、 注意衛生及新鮮

年節食品挑選五大原則：「看標示」包括食品的品名、產地、有效日期；「看外觀」顏色有無過白、太鮮豔、有無發霉；「看環境」擺放食品溫度低於冷藏線；「聞味道」有無異味、有無破損，才能避免把問題食品吃下肚。

二、 慎選年菜且適量攝取

年節期間仍要均衡攝取六大類，除了準備各種大魚大肉外，也別忘記多準備些蔬菜水果，增加蔬菜的攝取。主食可多以不同的雜糧、多種的穀類的產品，像是糙米、燕麥、地瓜、芋頭等取代白飯或油飯等，增加纖維的攝取，肉類方面年節常見的食材如滷豬腳、臘肉、東坡肉等屬於高油脂肉類，應少量攝取即可，避免影響體重與血脂。烹調方面建議多以蒸、煮、烤、燉、滷取代油炸與油煎來減少油脂的攝取。

三、 零食點心應節制

堅果類是年節零食常見的食品，也往往是最大的陷阱之一，依行政院衛生署每日飲食指南，國人堅果類建議攝取量為每日一茶匙，而國人再食用堅果類時往往是一大把一大把的往嘴裡抓；堅果屬於油脂類食物，攝取過量容易使熱量攝取過多造成體重急速增加與血脂方面問題，且市面上許多堅果處理方式為油炸，若以養生為食用目的建議適量攝取且選用烘烤方式的堅果，以免未達到養身而先傷身。

四、 飲酒勿過量

過年春酒聚會，難免會飲酒助興，但要注意飲酒量，建議每日攝取不要超過 30g 酒精，若以 4%酒精濃度的啤酒計算約 750cc，40%的烈酒約 80cc，女性建議攝取量則為上述 1/2。

另外像是含糖飲料可用無糖飲料，如枸杞紅棗茶、菊花茶、無糖綠茶等取代，避免攝取過多空熱量。

最後在年節期間，除了年節飲食原則可以供大家參考外，不外乎要動一動消化多餘的熱量，才能更延長益「瘦」哦！