年菜健康吃

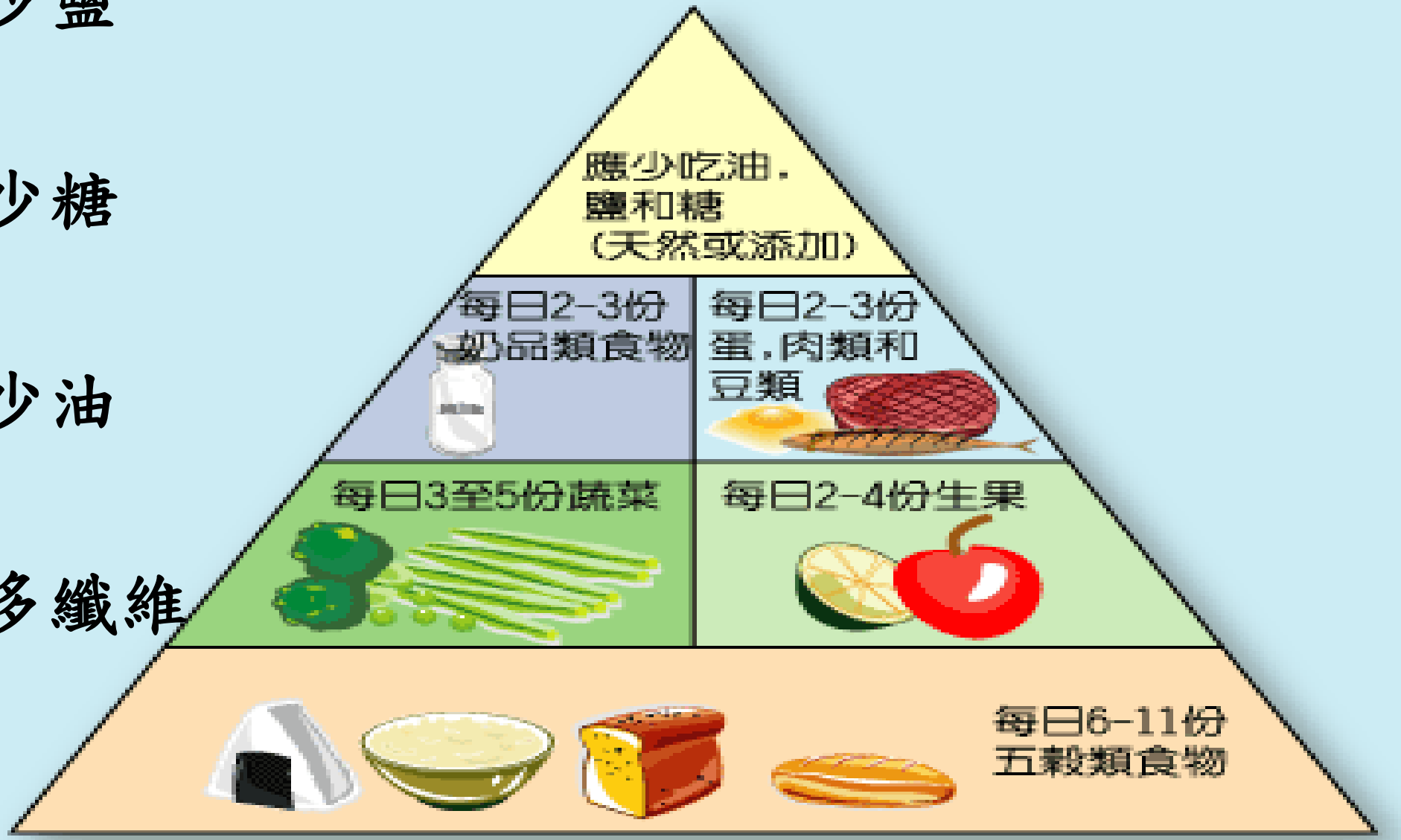
參考資料:國軍高雄總醫院

– 年節飲食怎麼吃?

- 年節的飲食原則
- 每日飲食指南
- 結語

✓「三低一高」健康吃得好

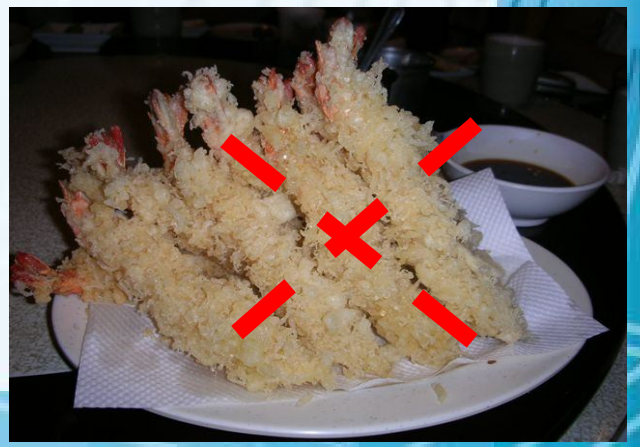
- 少鹽
- 少糖
- 少油
- 多纖維



✓少油原則~123

太多的脂肪是造成肥胖、心血管疾病、糖尿病、高血壓的因素之一

- 選擇清淡少油的烹調法：
  - 蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌、白切等
    ---以滷味、涼拌菜所組成的拼盤、或清蒸魚
  - 將雞湯、高湯置於冰箱，去除浮油
- 避免油炸、油酥、油煎、糖醋、芶芡、茄汁、蜜汁等烹調方式
- 裹粉之食物，撥除炸皮再吃



✓少油原則~456

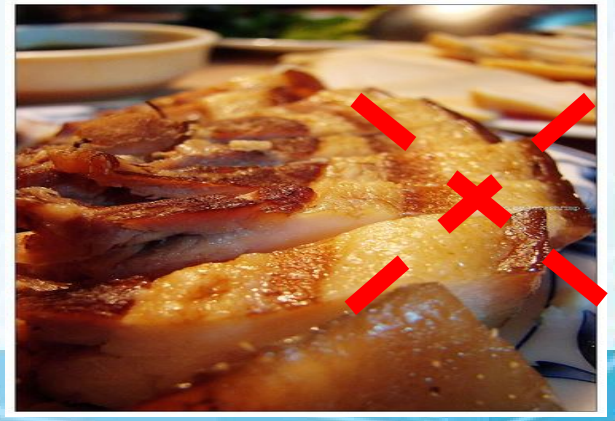
- **食材盡量選擇白肉，如：雞肉、魚肉、鴨肉或選擇豆製品**
- **避免肥肉、三層肉、五花肉等**

---滷蹄膀、香腸這類菜餚就盡量少用

---蛋黃、烏魚子、內臟類等高膽固醇的食物宜避免

---火鍋料(魚餃、燕餃、貢丸等丸 類加工食品)等屬於高油脂食材

- **享用年菜時記得去皮，如豬皮、雞皮、鴨皮等，可減少油脂的攝取**



✓少鹽原則~123

- **加工製品少吃，節制高鹽食物**

  ---廣式年糕、烏魚子、臘肉、酸菜等加工製品

- **甜麵醬、沙茶醬、辣椒醬等沾醬含高鹽分，食物少沾醬，以免攝取過多不必要鹽份**

- **可使用低鈉鹽代替食鹽**

  —腎臟病患者不宜使用

✓少鹽原則~45

- **年菜製備上可多利用本身即具有特別風味的食材來烹調**

  ---洋蔥、蕃茄、鳳梨、枸杞、當歸、八角等特殊食材，以減少調味料使用

- **可採用清蒸、白滷(不加糖、醬油)或燒烤加檸檬汁**

  ---清蒸蝦可使用中藥材，如當歸、枸杞和少許酒

  ---烤魚—淋上檸檬汁或柳澄汁

  —辣椒、番茄、柳丁等食物做盤飾，增加喜氣色澤

✓少糖原則~123

- **醣類是提供熱量的主要來源**

  ---年糕、菜頭粿、蘿蔔糕或湯圓、蓮子、芋頭皆爲主食類，且醣類含量較高

- **減少含糖飲料的攝取，盡量選擇白開水、無糖茶類等**
- **少吃零食、甜點、糖果、巧克力等**

✓高纖原則~1234

- **天天五蔬果---三碟蔬菜、二份水果**

  蔬果中含有一營養素，被稱爲植化素，可以去除身體中有害物質，降低癌症發生率

- **高纖維飲食可以預防改善便祕，降低膽固醇，又可增加飽足感**
- **年菜的設計中增加蔬菜量**

  --火鍋中加入青菜

  --炒盤青菜作搭配
- **不要以果汁取代新鮮水果。**

✓零食要節制

- 年節點心的“特點”　：
  體積小、熱量高，且營養不均衡
- 年節常見零食：

堅果類：花生、瓜子、開心果、核桃

餅乾糖果類：花生糖、牛糖、核桃糕、麻荖 、冬瓜糖

魚肉加工製品：肉乾、魷魚絲

高油

高糖

高鹽

✓零食要節制

- 花生、瓜子、腰果、杏仁果、開心果、南瓜子等..
  - 屬於油脂類，若食用了，烹調用油需減少
    - 1茶匙（5cc）的動、植物油=10粒開心果
      = 2粒核桃
      = 5粒杏仁果
      = 1湯匙（約50粒）瓜子
      = 1湯匙（約30粒）南瓜子

◆杏仁果子（蔥蒜）　9g（約8粒）

熱　　量	60Kcal	膳食纖維	0.8g
蛋 白 質	1.8g	維生素 E	1.05 α TE
脂　　肪	5.2g	鈉	19mg
醣　　類	1.6g	鈣	23mg
		磷	44mg

✓節制飲酒

	男性 (2份酒精當量)	女性 (1份酒精當量)
台灣啤酒	2瓶	1瓶
紅酒	300ml	150ml
高梁酒	60ml	30ml

1分酒精當量=2分脂肪=90大卡

✓結語

在春節期間，雖然無法摒除過去傳統因應年節必備的應景食品，不過仍提醒您!!

市售食品聰明選

年節點心節制吃

時時不忘多運動

掌握健康過好年

謝謝聆聽

《有獎問答》

常吃高熱量的食物，如雪糕、炸雞等會爲我們的健康帶來什麼後果？

1. **肥胖，甚至易於患上糖尿病、血壓高等疾病**
2. 攝取足夠營養素
3. 健康地成長
4. 維持良好的體魄

健康飲食的三低一高是代表甚麼？

1. 低纖維、低鹽、低糖、高油分
2. **低油、低鹽、低糖、高纖維**
3. 低油、低鹽、低纖維、高糖分
4. 低糖、低油、低纖維、高鹽分

健康飲食不可預防的疾病？

1. 糖尿病
2. 高血壓
3. 骨質疏鬆
4. **登革熱**