

如何享瘦過年

年節飲食原則

營養師
謝鳳玲



飲食原則

- 一. 善待自己的胃，不暴飲暴食
- 二. 過年年菜可採用「三低一高」原則烹調
- 三. 遠離零食的誘惑
- 四. 飲酒要節制
- 五. 增加活動量
- 六. 特殊疾病注意事項

不暴飲暴食

過年飲食採重質不重量，吃飯宜吃**八分飽**

「三低一高」原則烹調

- 少油、少糖、少鹽、高纖
- 烹調法：清蒸、燉、滷、烤、涮、燻、紅燒、涼拌。可多利用醬油、醋、酒、蔥、薑來增加風味。
- 肉類：選擇低脂肪的魚、海鮮、雞肉。
- 蔬菜多於肉類。

- 涼拌拼盤：海蜇皮、醉雞、油雞、醉蝦、鮑魚等。
- 烤：烤雞、烤鴨、烤魚。
- 蒸：蒸魚、蒸蝦、蒸螃蟹。
- 滷：滷豬腱肉。
- 湯：清湯，勿濃湯。

避免(淺嚐)食材

- 高膽固醇：內臟類、烏魚子、蛋黃。
- 高飽和脂肪：豬腳、爌肉、肥肉。
- 高鈉：臘肉、香腸、醃漬蔬菜（榨菜、酸菜、筍干、泡菜、梅干菜、雪裡紅、菜脯）。

圍爐吃火鍋

火鍋料選擇：

- 熱量最低—魚板製品。
- 熱量最高—燕餃(28大卡)、蛋餃。
- 含鈉量最高—貢丸(38大卡)。
- 建議餃類+丸類不超過8個。

熱量大比拚

1. 油豆腐 1小塊 = 138大卡
2. 黃金魚丸 1 顆 = 9大卡
3. 蟹肉棒 1 條 = 18大卡
4. 魚板 1整條 = 140大卡
5. 冬粉 1 把 = 70大卡
6. 玉米筍 1 條 = 2大卡
7. 排骨酥 1 個 = 60大卡
8. 蚵仔 1 顆 = 7大卡

隱藏熱量

澱粉類：芋頭、玉米、山藥、米血。

沾醬：

沙茶醬 **一匙 = 140大卡**

醬油 + 酒 + 醋 + 蔥花 = 19大卡

日式和風 — 芝麻醬 + 醬油 + 醋 + 麻油 = 59大卡

零嘴陷阱多

- 堅果類：瓜子38粒 = 花生20粒 = 腰果15顆 = 杏仁果18顆 = 開心果30顆 = 15公克油 =
135大卡 = 半碗飯
- 高普林、高鈉 → 魷魚絲、牛肉乾、豬肉乾、
豆乾等
- 高碘、高鈉 → 海苔片
- 高糖、高油 → 糖果、巧克力
- 高糖、高鈉 → 蜜餞

飲酒要節制

- 飲酒原則「**不勸酒、不拼酒、不醉酒**」以茶或白開水取代酒。
- 痛風、DM禁含糖量高的酒，如：水果酒、雙鹿五加皮、長春酒、龍鳳酒、百歲酒、竹葉青、蔘茸酒、玫瑰紅酒。

建議攝取量

- 男性：2當量/每天
- 女性：1當量/每天
- 1酒精當量 = 90大卡
 - = 22 cc高粱酒
 - = 32 cc白蘭地、威士忌
 - = 80 cc米酒、紹興酒
 - = 180cc台灣啤酒

增加活動量

- 安排戶外活動，或到附近走走，公園、健行、爬山等等，以增加活動量。

特殊疾病注意事項

- 慢性腎臟疾病

注意食物：

蛋白質攝取量、燉湯或各式湯品、堅果種子類、高鉀水果、各式加工食品



特殊疾病注意事項

- 糖尿病

注意食物：

醣類攝取量、羹湯、火鍋料、隱藏性澱粉、
飲料、酒精、各式零嘴





年節飲食聰明挑

少油少鹽沒負擔

蒸煮燙燉多健康

餐餐吃到八分飽

日日不忘多蔬果

零食飲料要節制

以茶代酒不傷身

新年快樂

新正如意

新年發財



Happy Chinese New Year