

# 健康過好年

主講者：中山附醫 中興分院  
許嘉恩 營養師

日期：113/1/17



過年了，你家的餐桌上有哪些菜？

年菜選擇、烹調小撇步

有慢性病的我該注意什麼呢？

Q&A有獎徵答



# 過年了，你家的餐桌上有哪些菜？



每餐半碗~一碗



# 佛跳牆



**材料：**

**芋頭、蓮子、排骨、雞翅、干貝、香  
菇、紅棗、金鉤蝦...等等**

# 佛跳牆



紅棗



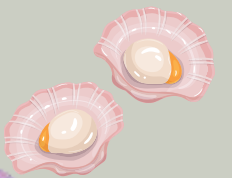
香菇



芋頭 蓮子



排骨、雞翅、  
干貝、蝦



# 醉蝦



**材料：**

**蝦子、紹興酒、香料等**

# 醉蝦



蝦子



# 清蒸魚



**材料：**

**鱸魚、醬油、香料 (蔥、  
薑、蒜)**

# 清蒸魚



# 米糕



**材料：**

**糯米、香菇、梅花肉、油、醬油、  
香料 (蔥、薑、蒜)**

# 米糕



# 東坡肉

## 配料



**材料：**

**五花肉、醬油、香料 (蔥、薑、蒜)**

# 東坡肉

## 配料



# 紅燒蹄膀



**材料：**

**豬腳、醬油、香料**

# 紅燒蹄膀



# 紅燒獅子頭



**材料：**

**豬絞肉、雞蛋、油、調味料(糖和鹽)、香料**

# 紅燒獅子頭



# 燉雞湯



**材料：**

**雞肉、山藥、枸杞、人蔘、紅棗...等**

# 燉雞湯



紅棗、枸杞



山藥



雞肉



# 蘿蔔糕



**材料：**

**再來米粉、太白粉、蘿蔔**

# 蘿蔔糕



在來米粉、太白粉

蘿蔔



# 香腸



**材料：**

**梅花肉、五花絞肉、腸衣、磷酸  
鹽、亞硝酸、調味料**

# 香腸



梅花、五花絞肉



# 火鍋 湯底



酸菜白肉鍋

海鮮鍋

泡菜鍋

# 火鍋 配料



葉菜類、  
菇類、瓜類



米血、水晶餃  
、年糕、麻糬

魚餃、蛋餃、燕餃  
、蝦餃、蠔腸、  
貢丸、魚丸、魚板

雞、豬、魚、蛋  
海鮮



# 過年年菜選擇撇步



# 1. 全穀雜糧多選原態

主食1~1.5個  
女性拳頭為原則



「原態」全穀雜糧類

糙米、全麥麵、芋頭、南瓜、  
山藥及紅豆



減少較多添加物  
或高GI食物



米糕、八寶芋泥等，通常  
額外添加許多油脂和糖製  
作，應酌量攝取。

## 2. 年年有餘減少加工

豆魚蛋肉類以  
1個**掌心**大小及厚度  
為原則



低脂豆魚蛋肉類優先



鮮蝦、海參、花枝、  
牛腱肉、雞肉等

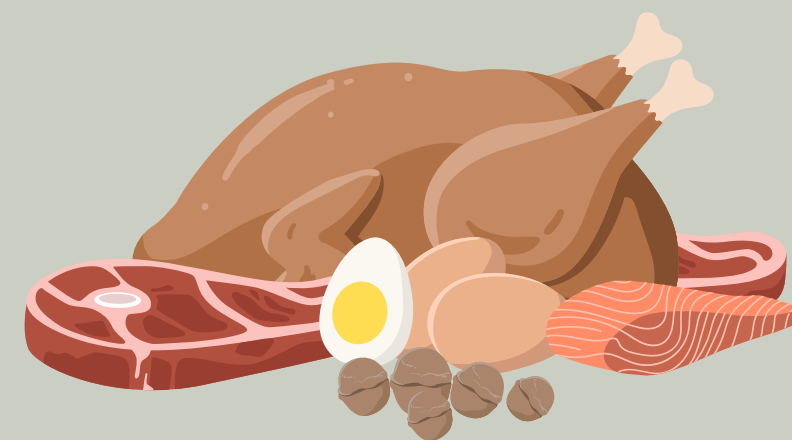


蹄膀、東坡肉

份量較大的菜餚  
與親朋好友共享

豬肋排、全雞

天然食物**少加工**



以天然食材取代高熱量、高  
鹽、高油之**肉類加工製品**  
如**獅子頭**及煙燻、鹽漬的**臘**  
**肉、香腸**等

# 3. 蒸煮涼拌聰明煮

聰明選擇烹調方式

減少油脂攝取



蒸、煮、涼拌等佳餚



避免油炸、糖醋、燴  
等菜色

舉例

清蒸魚



糖醋魚



醉雞



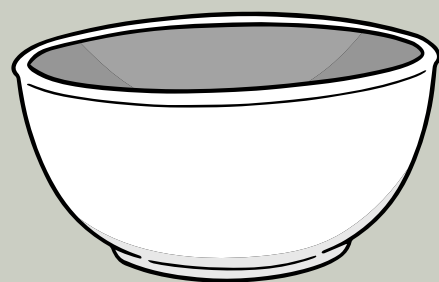
脆皮炸雞



或是去皮食用

# 4. 多添蔬菜補足纖維

每餐蔬菜類以  
**1.5個拳頭或0.5~1碗**  
為基準



挑選或製備年菜

多挑選2至3道蔬食或半蔬  
食菜色

準備新鮮蔬菜，作為一至兩  
道佳餚

加入肉品或湯品年菜中

舉例



燉品可加入蘿蔔、香菇一同燉煮



鍋品則可加入茼蒿、高麗菜  
、香菇、金針菇



肉品則可加入燙熟的芥菜、花椰  
菜、青江菜盤飾，或以青椒、筍  
片拌炒



增加**膳食纖維及飽足感**

# 5. 當季水果大桔大利

每餐水果攝取量大約  
1個女性拳頭大



當季新鮮水果優先



柑橘、小番茄、葡萄、蓮霧、草莓



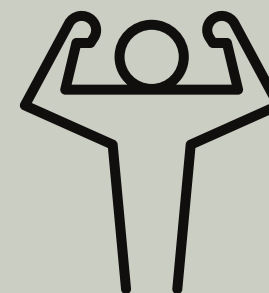
芒果青、蜜餞、水果風味軟糖、牛軋糖等零食

水果營養多多

水果中富含維生素（如維生素A、C、E等）及膳食纖維，可以：



促進腸胃蠕動  
預防便秘  
增加飽足感



增強免疫力

# 6. 多喝開水無糖飲料

白開水最健康



每公斤30-40C.C

飲料優先選擇無糖飲品



無糖茶、黑豆茶



含糖飲料

配料

(粉圓、芋圓、粉條、布丁等)

都含有糖分

每日1-2杯

無糖原味乳品

富含鈣質、蛋白質及多種  
維生素等



調味乳品常額外加糖及其他  
食品添加物等，故原味乳品  
為較優質的乳品選擇。

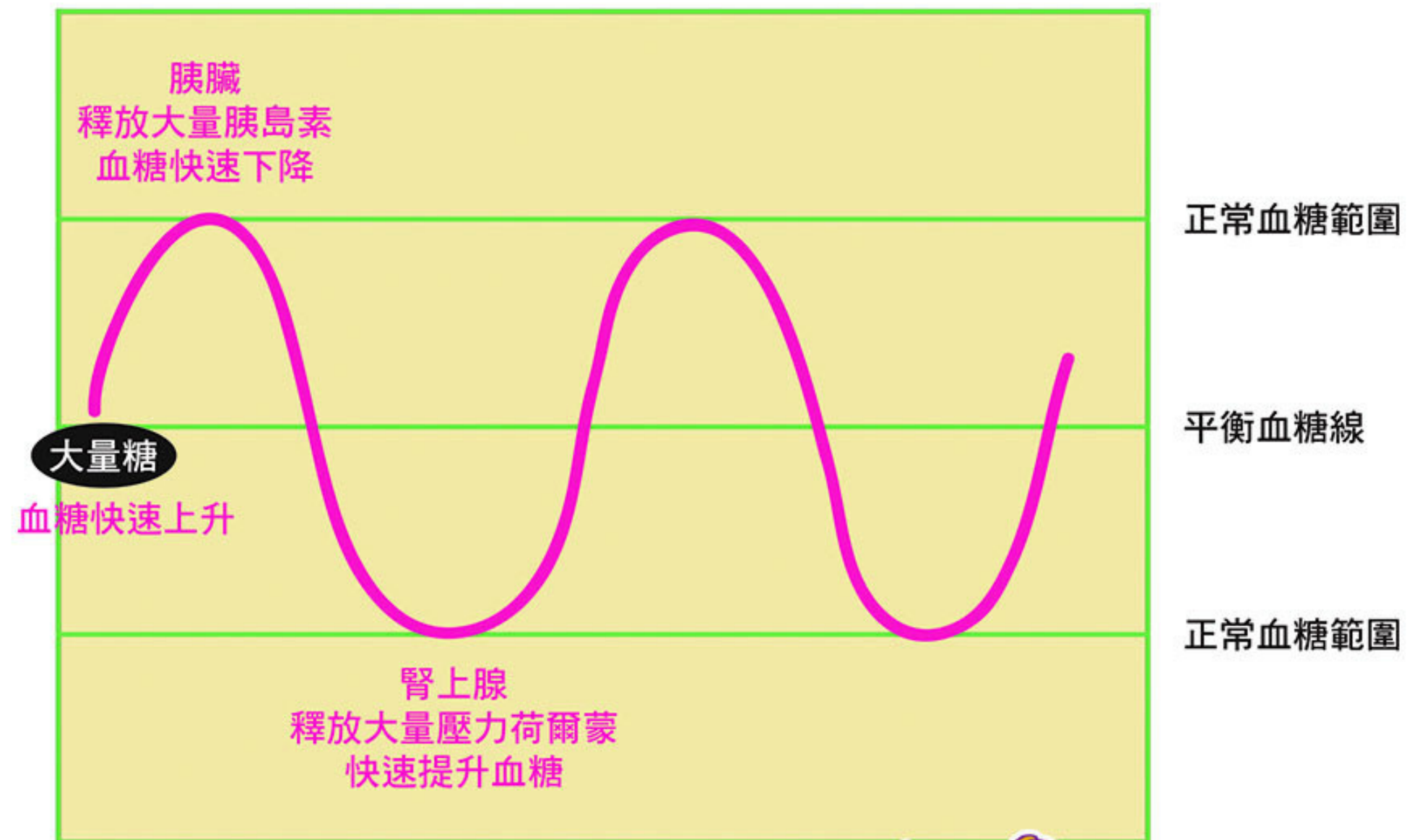
# 有慢性病的我該注意什麼呢？



# 糖尿病

## 定時定量

不固定時間進食、攝取精製糖  
或精緻澱粉會造成血糖震盪



# 糖尿病

## 年節飲食要注意

### 主食分量要代換

米血、玉米、南瓜、  
地瓜、蘿蔔糕記得與  
白飯做代換

### 主食種類聰明選

❌ 高GI

糯米、羹湯、甜湯、  
八寶芋泥

👍 低GI

糙米、全麥麵、芋  
頭、南瓜、山藥及紅  
豆



# 糖尿病

## 年節飲食要注意

### 避免過多油脂攝取

油脂會延緩血糖代謝速度，讓飯後血糖偏高

油脂仍是人體基本的營養素，並非不能吃喔！

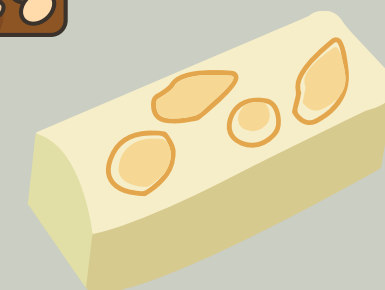
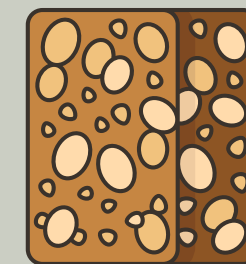
### 少加工多天然食物

香腸、火腿、臘肉、  
烏魚子等加工品  
通常會添加油和糖，  
不利血糖穩定

### 零食點心要忌口

零食點心大多為醣類食物  
且**高GI**

如：花生糖、牛軋糖、  
糖、沙琪瑪、餅乾、芋泥  
湯圓甜湯...



# 高血壓

## 年節飲食要注意

### 少鹽少加工

以天然食材取高鹽之肉類或內臟加工製品，例如：**獅子頭**和**烏魚子**等，也建議減少煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工的**臘肉**、**香腸**等

另外**火鍋料**、**各式加工品**都淺嚐即可，盡量少吃



### 燉湯補湯減少喝

湯品**含鈉量 (鹽分)** 高

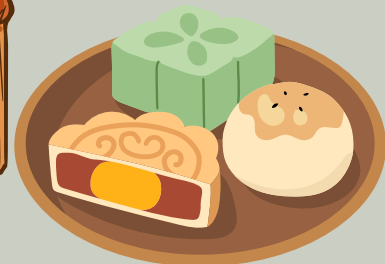
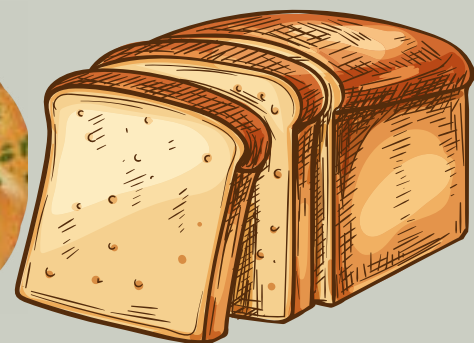
即使是清淡口味的湯喝多了仍會喝進大量的鹽份，增加高血壓及心血管疾病風險

# 慢性腎臟病

## 年節飲食要注意

**血壓、血糖、血脂穩定好重要**

**高血壓、高血脂及高血糖是腎臟功能的殺手，若有三高對腎臟功能負擔相當大，不得不謹慎。**



# 慢性腎臟病

## 年節飲食要注意

### 少鹽少加工

以天然食材取高鹽之肉類或內臟加工製品，例如  
**獅子頭**和**烏魚子**等，也建議減少煙燻、  
鹽漬或以亞硝酸鹽加工的**臘肉**、**香腸**等



### 燉湯補湯減少喝

湯品**含鈉量 (鹽分)** 高  
即使是清淡口味的湯喝多了仍會喝進大量的  
鹽份，增加高血壓及心血管疾病風險

# 痛風

## 年節飲食要注意

### 肉類、內臟和湯品 要適量

內臟類食物、部分魚類、長時間熬煮的肉湯、牛肉汁、雞精、黃豆、納豆、酵母粉、健素糖都含有高普林



### 避免過多油脂攝取

過多油脂會抑制尿酸排出，增加痛風發作的機率



### 避免過量飲酒

啤酒會影響尿酸代謝，尤其又以啤酒普林含量高，過量飲酒大大增加痛風發生率

### 水份要足夠

若有尿酸偏高的問題，腎臟功能無異常、不須限水者，水分攝取應至少2000c.c，有助尿酸排出



# 高血脂

## 年節飲食要注意

### 避免飲酒過量 高三酸甘油脂

酒精會影響體內的代謝，  
導致體內甘油三酯的升高



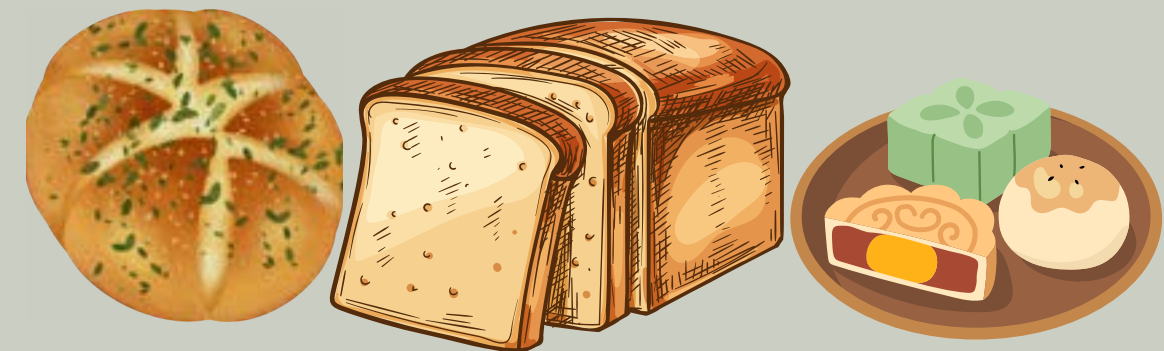
### 避免過多 動物性油脂攝取 高三酸甘油脂、高膽固醇

動物性油脂富含飽和脂肪  
及膽固醇，會增加或惡化  
高三酸高油脂及高膽固醇  
的情形

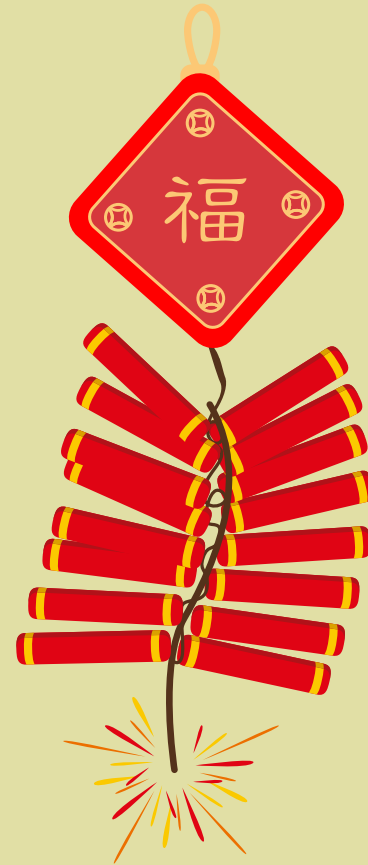


### 減少精緻食品攝取 高三酸甘油脂、高膽固醇

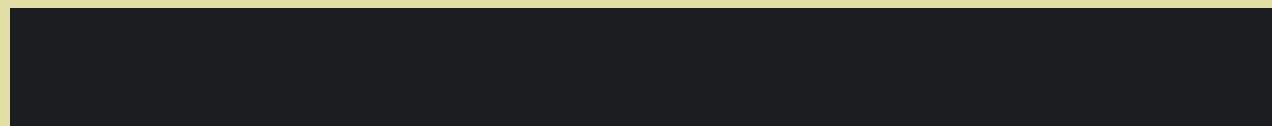
減少糕餅或含酥油、奶油  
等製品  
其中氫化植物油，會增加  
或惡化高三酸高油脂及高  
膽固醇的情形



# THANK YOU



HEALTHY  
VEGETARIAN  
FOOD





# Q&A 下列哪項**不是**年節飲食的選擇原則?

- A. 少鹽少加工
- B. 避免過多油脂攝取
- C. 水份可以大多以湯品代替



# Q&A 下列哪項不是年節飲食的選擇原則?

- A. 少鹽少加工
- B. 避免過多油脂攝取
- C. 水份可以大多以湯品代替

答:C



# Q&A 下列哪項**不是**痛風的飲食注意事項?

- A. 肉類、內臟和湯品要適量
- B. 增加油脂攝取幫助尿酸排出
- C. 避免過量飲酒，足夠水分



# Q&A 下列哪項**不是**痛風的飲食注意事項?

- A. 肉類、內臟和湯品要適量
- B. 增加油脂攝取幫助尿酸排出
- C. 避免過量飲酒，足夠水分

答:B



# Q&A

## 下列哪種烹調方式更健康？

聰明選擇烹調方式  
減少油脂攝取

糖醋魚



清蒸魚



V.S

醉雞



脆皮炸雞



V.S



# Q&A

## 下列哪種烹調方式更健康？

聰明選擇烹調方式  
減少油脂攝取

蒸、煮、涼拌、川燙等佳餚  
優於  
油炸、糖醋、燴等菜餚

糖醋魚



清蒸魚



V.S



醉雞



脆皮炸雞



V.S



# THANK YOU

祝大家新年快樂  
健康過好年



HEALTHY  
VEGETARIAN  
FOOD