

旅遊背包

健康吃年菜 歡喜過好年（上）

（記者吳佳憲專訪）



吃得好不如吃得巧，聰明飲食，讓年菜吃得美味又健康

中國人是講究「吃」的民族，尤其是逢年過節，餐桌上總是擺滿大魚大肉，常在不知不覺中攝取過多的熱量，造成身體很大的負擔。台北醫學大學附設醫院營養師侯雅苓表示，過年期間由於天氣較冷，且假期較長，一般民眾多會趁著這個機會進補，但其實現代人營養充足，部分甚至還有肥胖的問題。過年時不妨吃得清淡一點，多攝取一些蔬菜，補充纖維質與維生素，預約一整年的健康。

蔬菜湯底 吃起來美味又健康

侯營養師表示，火鍋是團圓夜的重點菜式，現代人外食族較多，坊間餐廳所供應的鍋品，大多以雞湯為湯底，蘊含較高的熱量，不妨以素食、海鮮、藥膳湯底替代。如果是在家享用熱騰騰的鍋品，則可自行熬煮蔬菜湯底，在鍋子裡放入蕃茄、白菜、香菇等素材，熬成湯後口感鮮美，比起雞湯毫不遜色，且蔬菜湯底本身的油脂較少，吃起來更符合健康原則。

火鍋醬料 以清醬油取代傳統沙茶醬

一般民眾習慣以口感厚重的沙茶醬做為火鍋沾醬，侯營養師強調，每一匙沙茶醬所蘊含的熱量，可能就有一百大卡。以成年人一天二千大卡的熱量計算，晚餐佔六百至七百大卡左右，「然而一茶匙的沙茶醬就佔了晚餐熱量的六分之一，再加上各種配菜、火鍋，以及飯、麵等主餐，很容易攝取過多的熱量。」

侯營師表示，怕攝取過多熱量的民眾，可用清醬油取代沙茶做為主要沾醬，如想增加食用的口感，則可在醬由中添加適量的蒜末、薑末；如想增加酸甜的口感，則可以黑醋做為主要沾醬，同時具有幫助消化的功能。「其他諸如沙茶醬、味噌醬、芝麻醬等，雖然吃起來口感較好，但由於蘊含的熱量較高，在攝取上仍應儘量避免。」

火鍋配料 加工食品不宜過量

侯營養師說，口感爽脆的貢丸、香菇丸等加工食品，平均每攝取五顆就有二百大卡熱量，蝦餃、魚餃等餃類六至七顆則有一百大卡以上，如果再加上其他魚、肉類食品，一下子就超過每一餐的建議攝取標準。

然而究竟要如何同時吃到美味、健康，又能符合年節氣氛的餐點呢？侯營養師表示，在火鍋的攝取上，可食用半把冬粉、三至四片的涮豬肉片、雞蛋一顆，貢丸及相關餃類製品共挑個四至五樣來品嚐，至於蔬菜的攝取量則較無限制，謹記一餐下來以八分飽為原則，吃得飽不如吃得巧，避免造成身體負擔。



北醫大附設醫院營養師侯雅苓

（未完待續，下一期侯營養師將與讀者分享如何享用年節應景食品，才能在滿足口腹之慾之餘，不致攝取過多熱量；並講述牙醫師們日常飲食的注意事項，以滿滿的活力，預約您一整年的健康！）