

農曆新年的飲食保健

[發表醫師] :營養室 醫師(營養室)

[發布日期] :2005/2/1

每逢農曆新年，家家戶戶都會準備年節的應景食物，例如：年糕、香腸、臘肉、糖果、花生、瓜子、腰果...等，多得不勝枚舉。如何在眾多食物中，選擇適當的飲食，與家人過一個健康快樂的新年。請讓營養師告訴您：

一、攝取均衡的飲食，除了雞鴨魚肉外，記得準備幾道深顏色的蔬菜及水果，補充纖維質與維生素。

二、烹調時，注意少油、少鹽、少糖的大原則，因為年節食物中的香腸、臘肉、燻肉...等均為高鹽食物；一次攝入太多鹽量，會增加心臟、腎臟的負擔。

三、減少脂肪的攝取量，少吃油炸類的糕餅點心及肥肉，選擇瘦肉或魚；亦須注意花生、瓜子、腰果、核桃的攝取量，因為此類食物均屬高油食物。

四、注意食物的新鮮與衛生。

五、避免暴飲暴食。

當然各類慢性病的病人，一定要記得平日的用藥，飲食要節制，避免病情惡化。例如：糖尿病人要注意甜食，勿吃脂肪過多的食物，保持定時定量，避免暴飲暴食。高血壓病人宜清淡飲食，少吃香腸、臘肉、燻肉、板鴨、酸菜、雪裡紅...等，勿過量飲酒，

多吃新鮮蔬菜和水果。痛風病人勿喝酒，少吃油炸類食物。控制體重者，要特別注意甜食及花生、瓜子、腰果、核桃...等所有高熱量的食物。腸胃不好的人，要少吃紅燒肥肉、年糕、酸筍絲、花生、瓜子、腰果、核桃...等不易消化的年菜；少吃葷腥油膩或粗糙堅硬的食物，避免加重腸胃負擔。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。