

過年是中國人的一個大節日，全家人一起圍爐吃飯，氣氛是熱呼呼的，而心卻是暖暖的。大家一邊聊天一邊夾著自己喜歡的菜餚，在歡樂氣氛中難免不知不覺吃下過多的食物。

過年期間，在飲食上還是要秉持著三少一多的原則。

少油

在食用肉類食物時，應去皮、去肥肉；香腸、餃類、丸子內含許多看不見油脂，所以盡量以瘦肉為主。還要避免油煎、油炸的食物，堅果類要酌量攝取。這樣才不會額外增加熱量的攝取。

少糖

年節期間，甜食、飲料一定少不了，還是盡量避免含糖食物。餐間盡量避免攝取含糖食物，飲料可採取無糖或使用含有代糖的飲料。糖在體內的代謝快，容易過量攝取、增加體重。

少鹽(鈉)

避免食用過度加工或醃漬的食物。味精、黑醋亦是含鈉較高的食物。因此，在烹煮年菜時要斟酌調味。盡量不要使高湯或高湯塊，可用蔬菜及柴魚粉來增加湯頭的美味。

多纖維

年節期間盡是大魚大肉，蔬菜是人體最佳的清道夫，所以更要多吃蔬菜，增加纖維的攝取，也增加飽足感，減少其他食物的攝取。此外，也建議大家吃水果不要喝市售罐裝果汁，也是增加纖維減少糖類攝取的一個方法。

年節是一家團聚的寶貴時刻，有好多年菜與點心等著品嚐，因此，我們的健康也在放假。營養師小叮嚀：飲食要節制，生活作息仍要保持正常，找個時間大家一起到戶外活動，呼吸新鮮空氣，就能渡過一個快樂又健康的新年。

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。