

年菜如何安心健康吃，北醫附醫營養室告訴您

近日食品安全問題層出不窮，在選購年菜的同時，是否又擔心著食安問題呢？年菜中的佛跳牆、火鍋、紅燒圓蹄、年糕、臘肉、燴三鮮等美味佳餚中，是否也隱藏眾多食品添加物，而具潛在的食品安全問題呢？有鑑於此，臺北醫學大學附設醫院營養室將告訴你在這些琳瑯滿目的年菜當中應該要如何挑選及如何製備，來降低潛在的食品安全危機。



年菜所使用的食材中常會有一些食品添加物，舉凡漂白劑、防腐劑、硼砂、亞硝酸鹽、二氧化硫等都屬食品添加物，其目的在增長食品保存時間、增加口感或增加食品的色澤等，但若添加過量或使用不合法之食品添加物，均可能會危害人體；因此，提醒大家在選購食材時，則以盡量避免加工類食品，多選擇新鮮的在地農作物，來減少食品添加物的攝入。

此外年節期間飲食應注意幾點，才能讓你「健康過好年」：

1. 適量即可：應均衡飲食，勿暴飲暴食，避免攝取過多熱量。
2. 注意油、糖的來源：蹄膀、雞皮、花生、瓜子、油炸品等均是高油脂的來源；甜年糕、糖果、飲料、汽水等含有大量的糖，應少量攝取。
3. 飲酒要節制：酒類亦含有較高的熱量，不可忽視。
4. 小心零食的誘惑：糖果、餅乾、堅果類、肉乾、魷魚絲等零食應減少攝取。
5. 增加蔬菜量：過年期間往往大魚大肉，故應盡量增加蔬菜量攝取，增加纖維質攝取量。（文/蘇秀悅，北醫附醫營養室主任）【圖：琳瑯滿目的年菜中可能潛藏著食品添加物的危機】

●年菜的食材能含有的食品添加物及替代食材一覽表