

要過年了，如何在尾牙春酒之際避免肥胖上身，有幾個小建議可供參考。

第一，在過年期間因為天冷，很多人喜歡喝熱湯、熱花茶、熱咖啡來取暖身體，要注意在熱飲中盡量不要加糖，如果真要加糖，可選擇代糖來代替以減少熱量的攝取，但代糖可能會增加肝腎負擔，所以也不適合取代所有糖分；喝咖啡時，最好不加奶精，一天以一杯咖啡為宜。在火鍋、熱湯方面，建議選擇清湯藥膳鍋，可加薑片或長蔥提味，但是要注意湯頭不可太過油膩，有痛風病史的人不可喝火鍋湯。

第二，雖然天冷流汗少，仍必須注意補充水份。多喝水不但沒有熱量，身體還必須消耗許多熱量來代謝水份，而且在減重期間最好要多喝水，因為水份可以加速新陳代謝，將體內的廢物排出體外，因此冬天水分的建議量一樣是 2000CC。除非是心臟問題或腎臟問題等由醫師指示需特別限水的情形以外，一般人每日水分攝取不應低於 1500CC。

第三，家中隨時準備一個體重計，因為隨時注意自己的體重變化，在不小心變胖了的時候才來得及懸崖勒馬，回到少吃、多動的原則，多吃高纖維的食物，多攝取蔬菜、水果，讓已經習慣太多油膩食物的胃也能迅速恢復正常。

第四，多做室內運動，因為天冷，許多人懶得到戶外運動，因此建議可改做一些室內運動，像是原地踏步、使用健身器材等，或是到室內運動場，如溫水游泳池、羽毛球場等，若住家附近沒有運動場所，做做家事、大掃除、爬爬樓梯、澆澆花、溜溜狗、逛逛大賣場，事實上也都是增加身體活動量的好方法。做運動前一定要做適當保護，避免運動傷害。即使是進行少量運動，也要先暖身，讓生鏽的關節動起來，一般暖身多需要 5 到 10 分鐘，身體才不容易受傷。運動之後，伸展運動也非常重要，可減少運動後酸痛現象。

總之，過年期間仍應該儘量早睡早起、維持正常生活作息，因為晚睡和生活不正常都容易變胖，所以養成規律的生活習慣，少油少零食，多動多健康，就能在春天來臨時維持一個健康窈窕的好身材。

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。