

新的一年即將來到，工作忙碌了一年，終於可以在春節裡好好放個長假，因此“吃喝玩樂”成為春節裡人人的生活準則。不過要注意喔！千萬別大吃大喝，忘了節制，讓大家新年「發財」的願望變成「發福的身材」喔！

一、圍爐火鍋健康吃

● 湯底：

建議選擇**蔬菜、原味湯底**(例:昆布湯底、番茄湯底、豆漿湯底、日式味噌湯底、藥膳湯底等)避免重口味或較濃稠的湯頭(例:麻辣鍋、泡菜鍋、臭臭鍋等)。盡可能不要喝湯，以涮涮鍋方式吃火鍋。

★興心小叮嚀:加湯時以加熱開水取代湯底，稀釋湯頭鈉含量。

● 新鮮食材：

以**天然食物**為主，例:時令蔬菜、菇類、玉米、番茄、芋頭、南瓜、地瓜、絲瓜、豆腐、低脂肉類(雞肉、海鮮、魚類、肉油花少)，減少吃加工製品(火鍋料、火鍋餃、丸子等)。

★興心小叮嚀:加工製品為高油、高鹽、高食品添加物，不宜多攝取，以免造成身體負擔。

● 天然沾醬：

建議以蔥、薑、蒜、蘿蔔泥為底加薄鹽醬油或沾少量胡麻醬，減少使用沙茶醬、辣椒醬等

★興心小叮嚀:沙茶醬屬於高油的醬料，且額外添加也會增加鹽分的攝取量，應減少使用沾醬吃火鍋。

二、年節三糕要忌口

過年期間家裡總是會準備有發財高昇意思的蘿蔔糕、年糕、發糕，皆屬於熱量較為偏高的食物，記得酌量攝取或換個方式烹調，如:蘿蔔糕不用一定要用煎到恰恰,可以將蘿蔔糕煮湯(可參考嘉義有名小吃-裸仔湯)；年糕不要沾粉炸,改用烤箱烤熱或直接電鍋蒸熱食用；發糕要特別注意是否有發霉的現象，若有一點點發霉整個就應該丟棄，勿再食用。

三、零嘴飲料少量嘗

- 甜點:糖果、巧克力、花生糖、芝麻糖、酥餅類(鳳梨酥等)皆為高熱量、高油脂，每天建議至多吃1~2塊，淺嘗則止，以免攝取過多熱量，造成年後圓了一圈。

★興心小叮嚀:吃個意思意思，有過年氣氛即可。

- 鹹點:牛肉乾、魷魚絲等也屬於高熱量食物，亦需酌量食用。

★興心小叮嚀:建議將要食用的份量裝小盤，小盤的份量吃完不要再取用，可以幫助份量控制，以免吃太多。也可以改以調味少的蒟蒻代替。

- 堅果:南瓜籽、葵花籽、花生、杏仁果、開心果、腰果等堅果種子類一天建

議 1~2 湯匙(白色塑膠湯匙)的份量為佳，勿將一整桶堅果配電視一次吃完，以免高血脂症(高三酸甘油脂)。

★興心小叮嚀:堅果類屬於油脂類，雖然堅果所含的油脂是屬於好的油脂，但仍要特別注意攝取量。

- 含糖飲料:汽水、可樂、含糖手搖杯、非天然果汁等皆含精緻糖，精緻糖攝取太多會使體重上升，造成肥胖、皮膚老化、代謝症候群等。

★興心小叮嚀:用白開水或無糖茶飲取代含糖飲料，或減少配料(珍珠、椰果、蒟蒻、粉條等)以利體重及血糖控制。

四、高纖維質不可少

過年期間還是要記得多吃纖維質含量高的蔬菜類、全穀根莖類、豆類、水果類等，建議每餐至少攝取半碗熟蔬菜,每天 2 份水果份量;一份水果為極柑 1 顆、柳丁 1 顆、蘋果小 1 顆、棗子 2 顆、蓮霧 2 顆等

五、郊遊踏青走一走

趁著年節到親戚家拜年，聯絡感情了解近況，也可以出外踏踏青，以愉快的心情迎接新的一年，也可以順便增加活動量，稍微消耗過年所吃下的大魚大肉，每日建議至少運動 30 分鐘，有助於熱量消耗及體重控制。

六、新年快樂無煩惱

年節飲食聰明吃
少油少鹽沒負擔
蒸煮燙燉多健康
餐餐吃到八分飽
日日不忘多蔬果
零食飲料要節制
以茶代酒不傷身

恭祝大家財源滾滾來，身材走鐘甬通來