

~~過年飲食不發胖!開心過個健康年~~

文:吳佳玲 營養師

過年期間的生活型態常會與平常有很大的差別。吃喝玩樂多，睡得多又動得少，晚睡晚起，餐次變多或減少，不定時定量，外食機會多...從年菜採購的原則、烹調的注意要項、年菜製作要點到過年期間飲食的注意事項，希望在春節時都能平安快樂，充滿甜蜜卻又沒有甜蜜的負擔。一年之計在於春，好的開始，是全年健康幸福的好預兆。

●烹調的注意要項:三多三少要活用:飲食中很重要的原則之一即為少油、少糖、少鹽的烹調方式，故針對烹調方法、烹調器具、調味料的使用及調味方法都須注意:

◎多利用少油烹調法:如水煮、蒸、滷、燉、烤、燻、紅燒、涼拌。

◎多利用低熱量調味品:如代糖、白醋、胡椒、五香、八角、花椒、蔥、蒜、薑、香菜、九層塔、辣椒、枸杞、當歸、人蔘等均可適量應用。

◎少用高油烹調法:如炸、煎、爆炒。

◎少用高熱量調味品:糖醋、蜜汁、勾芡法要避免。屬高油的調味料有:(素)沙茶醬、芝麻醬、麻油、辣油、蝦油、沙拉醬、蛋黃醬、鮮奶油、花生醬、牛油、瑪琪琳。屬高糖(醣)的調味品有:蔗糖、蜂蜜、麥芽糖、果糖、果醬、太白粉、蕃薯粉、玉米粉。

◎少用高鹽調味品:如醬油、味噌、豆瓣醬、辣椒醬、海山醬、甜辣醬、烤肉醬、豆豉。

●年菜製作要點，平常飲食能均衡，從六大類基本食物攝取適量的質與量:

過年期間也是一樣:只不過有些應景的食物會碰上，該如何應用呢?讓我們依各大類一一介紹。

(一) 全穀雜糧類(主食類):

◎年糕有甜有鹹有淡的，後者如寧波年糕可與菜、肉同煮或炒，勿太油即可。鹹年糕如菜頭粿、芋粿等，最好用不沾鍋煎或蒸食或切小塊與菜、肉同煮(如煮麵方式)。甜年糕現在已有廠商提供售代糖年糕的服務了，或者可利用代糖年糕食譜自製。

◎過年要吃水餃討個吉利(元寶)，吃蒸餃、燙餃比煎餃所吃下的脂肪要少。若用水餃當正餐，別忘了配菜不必多肉，反而要多吃一些青菜，均衡一下。

(二) 肉魚豆蛋類:

◎過年期間豐盛的菜餚中多半是此類食物居多，很容易吃過量。一些較高價位的應景海鮮食物，如海參、鮑魚、明蝦、干貝、蟹肉等，盡量用較清爽的烹調法，其他如紅燒獅子頭、珍珠丸子、紅燒蹄膀、沙鍋魚頭、火鍋餃等都屬於高油脂肉類。而如烏魚子、高膽固醇的食物，吃時要懂得節制吃。

◎不管雞、牛、豬肉類或魚、海產類烹調方法盡量不要炸一遍之後再拿去蒸、炒、紅燒、燉等，以免增加油攝取量。過年最常吃的方式莫過於吃火鍋，要選擇低脂肉類、豆腐、海鮮，少放火鍋餃，多吃菇類、芽菜類等多種蔬菜。

(三) 蔬菜類:

足量的蔬菜攝取是很重要的。春節期間常會煮筍乾、長年菜、梅干菜，要記得勿煮太油。盡量選擇新鮮的蔬菜(吃足量)，避免醃製蔬菜。

(四) 水果類:

年節出產的新鮮水果如橘子、柳丁、棗子等，要適量食用，因為水果都含有果糖。若用到乾貨如龍眼乾(福圓)、紅棗、葡萄乾等，也應併入有限的水果計算量裡。

(五) 油脂類:

◎大部份人年節時期會吃到很多的肉類，就順便吃進許多油了。故烹調時應選用植物油。在烹調時要注意用油量，勿過多並注意烹調方法。

◎過年時期，如花生、瓜子、芝麻、腰果、核桃、杏仁、開心果等這些含高油脂的食物都是屬油脂類，故這些應景零食勿多吃。

●過年期間飲食注意事項

1. 勿暴飲暴食:

仍儘可能定時定量，以免因過食而失控，並傷及腸胃或體重增加。

2. 少吃零食和飲料:

春節期間應少吃高油量的零食。一茶匙(5 c.c.)的油=一湯匙的瓜子=10粒花生=
10粒開心果=7粒杏仁=5粒腰果=2粒核桃。

3. 飲酒外食勿過度:

每日最多不超過兩份酒精當量。1份=高粱酒或五加皮酒30 c.c.=威士忌或白蘭地40 c.c.
=甜紅葡萄酒或陳年紹興酒90 c.c.=台灣啤酒3/4罐(260 c.c.)。

4. 充足的運動:持續30分鐘以上的有氧運動最佳!

◎◎◎◎◎◎祝福每位身心康泰，年年行大運!◎◎◎◎◎◎