

年節健康吃，快樂過好年

敦仁醫院 營養師 洪淑貞

要過年囉！農曆春節即將到來，為了營造熱鬧的過年氣氛，大家總是免不了忙著辦年貨，好張羅好幾頓豐盛的團圓飯以及琳瑯滿目甜點零食，來犒賞過去一年的辛勞以及宴請親朋好友等。但享受豐富的佳餚同時，可要注意飲食的均衡、衛生，讓心情放假也給腸胃適當的假期，過個健康、快樂、無負擔的好年。以下提供幾項飲食原則供大家參考。

- ◎ 首重挑選新鮮衛生的年節食品並注意有效期限，避免購買太多的食物囤積。
 - ◎ 由於剩菜的營養價值較差，且有吃過量的風險，再則如果保存不當吃了反有礙健康，應該盡量避免，建議一次不要烹飪過多的佳餚。
 - ◎ 均衡攝取六大類食物，依體位及活動量選擇每天 1.5~2 杯脫脂或低脂奶類、2~4 份水果(一份約一個棒球大小)、3~5 份蔬菜(一份約半碗)、1.5~4 碗飯、3~8 兩肉魚蛋豆類、油脂 3~7 茶匙及堅果種子類一份。
 - ◎ 掌握低油、低鹽、低糖、高纖原則，尤其每日基本攝取三份蔬菜、兩份水果是一定要達到的，蔬果中含有豐富的維生素及礦物質，不僅可提供維護健康所需的營養素，讓體能保持顛峰，更可為腸道的健康加分。
 - ◎ 細嚼慢燕、淺嚐則止，並懂得分享，避免一次進食大量食物。
 - ◎ 勿使用過多的調味品烹調，以免增加身體代謝的負擔，烹調方式盡量以蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌為宜。
- 除了上述飲食原則，提醒大家，過年期間也要不忘讓身體動一動喔！才能協助消耗多餘的熱量減輕身體的負擔。



敦仁醫院 關心您