

吃飽又吃巧 進補沒煩惱

文／營養師 吳格慧



衛教
叮嚀

天氣轉涼，進入寒冷冬季，大多數民眾會藉此時節來補身子，薑母鴨、羊肉爐及十全大補湯等更是冬天必需品。但，需要時常的進補嗎？其實，若補過頭反而會造成身體負擔、影響健康。建議民眾可以「聰明的補」，以下有些小撇步，讓大家吃的健康又無負擔！

一、提升蔬菜纖維

蔬菜為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，另外也有許多對健康有益處的植化素，像是花青素、胡蘿蔔素、茄紅素、多醣體等。火鍋裡添加高麗菜、茼蒿、玉米筍、白/紅蘿蔔、黃豆芽等，除增加維生素、植化素等的攝取，也可以為火鍋湯底增加顏色及風味。

二、注意高普林食物

肉類食品熬煮時間久，湯內含普林量高。還有如：內臟類、魚肉類、貝類、胚芽及乾豆類等普林含量也很高，痛風病患者若攝取過多會引起痛風發作。平時應多喝水，建議民眾每日攝取每公斤體重30毫升的水，如一位體重60公斤成人，建議一天至少喝 $60\text{公斤} \times 30\text{毫升} = 1800\text{毫升}$ 的水，以利尿酸的代謝。且避免飲酒，酒精在體內代謝會產生乳酸會影響尿酸排泄，故應避免飲用。

三、降低脂肪攝取

注意在食用肉品時，將肥肉、皮的部分先去除掉，減少動物脂肪的攝取。喝湯前也建議可將浮油撈掉，或等冷卻後冰入冰箱，將上面的油脂去除再加熱喝湯。

四、注意加工食品

建議民眾多以天然食材替代加工食品，因火鍋裡時常添加，如：魚餃、起司燒、炸豆皮等加工食品，大多為高熱量、高脂肪及高鈉食品，若進食過多，會增加

高血壓、心臟病跟中風的風險。

五、挑選對的沾醬

一般市售的沙茶醬、豆瓣醬等，熱量、含鈉量高，建議在準備沾醬時可以選用天然食材，如：蔥、蒜、白蘿蔔泥、辣椒等，以降低熱量及鈉的攝取。

六、減少有糖飲料

於國民飲食指標有指出「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」，包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等。糖攝取過多，除容易蛀牙，還會增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化。因此在選擇隨餐飲料時，無糖的茶、飲品甚至是白開水都是不錯的選擇。

七、飯後水果不可少

在用餐時不妨留些胃給水果，適量的餐後一份水果（拳頭大的水果）可以補充多種維生素及植化素，像是維生素C、胡蘿蔔素及花青素等營養素，含有豐富的膳食纖維，可促進腸道蠕動，且膳食纖維可作為腸道益菌的食物，幫助腸道益菌生長，進而調節許多生理功能。

八、餐後記得要運動

運動幫助人體消耗多餘熱量，在進食完畢後的2小時，建議可以增加身體活動，伸展、快走、慢跑、騎腳踏車、球類運動等都是不錯的選項，減少因攝取過多熱量而造成的脂肪囤積。

現代人食物取得方便，美食當前，不自覺的就易攝取過量，若每餐都在進補反而會造成身體的不適。其實只要遵守均衡飲食、選擇正確的天然食材，也要提升身體活動量，大家都可以健康的過寒冬！