

春節◆飲食聰明吃

文／營養師 陳佳琳

15

衛教叮嚀



中國人最重視的農曆春節時分就快到了，此時家家戶戶正忙碌地辦年貨、大掃除準備迎新春。辦年貨於台灣民俗中扮演了重要的角色，對於食材或乾料的選擇您瞭解多少？過年期間連續多日的假期與親朋好友的相聚時刻邊聊天邊嗑零食，在開心之餘您是否也攝取了過多的油脂及熱量呢？此時讓營養師來教導大家在春節期間如何正確挑選年貨並且該如何滿足口腹之慾又不攝取多餘的熱量吧！

年貨挑選原則

食安問題層出不窮，讓大家人心惶惶，食品中充滿了添加違法食品添加物的危機，在面對零琅滿目的年貨食品時擔心買到『黑心年貨』嗎？只要根據消費者基金會提供的「年貨聰明採購法」要訣，『標示不清不買、乾貨別馬上下鍋、顏色鮮艷不買』就能買的盡興又安心囉！

標示不清不買

賣場或年貨大街中有很多大包裝所分裝出來的食品像是香菇、干貝、竹筴...等，小包裝之產品沒有完整之食品標示，若食品安全出問題則沒有受到保障，因此不建議購買。

乾貨別馬上下鍋

過年期間常見的乾貨有竹筴、金針、



香菇、蝦米、櫻花蝦、木耳等，買回家後應先浸泡25度C冷水或45度C溫水至少20分鐘，不應馬上下鍋烹煮。

顏色鮮艷不買

挑選食材不應買顏色太鮮豔的食物，如特別橘的金針、特別紅的香腸、臘肉或櫻花蝦、特別白的吻仔魚、蝦米、豆乾或干絲，可能是添加了人工色素或漂白劑喔！

大家除了購買新鮮、不過度加工之單純食品！另外，過年少不了的肉類加工品—香腸及臘肉，要選購外觀乾爽、色澤均勻，呈肉紅色(但勿選購太鮮紅的肉品)，以免攝取過量的亞硝酸鹽添加物，且附有完整標示的包裝產品為佳，而過期或變質的臘肉，還常有質地變軟、釋油、出水的情況，千萬不要購買。



年菜飲食原則

當我們買了大量的年菜食材後，家家戶戶也開始張羅年節的佳餚美食了，過年期間大魚大肉、油膩且重口味、飲食過量容易造成腸胃不適，年節過完後的後遺症往往是體重的暴增，而對於患有慢性病及心血管疾病的人更會造成疾病惡化的負擔。

隱藏高膽固醇的年菜包括有烏魚子、肥肉、內臟類及魷魚等，烹調方式力求清淡，避免勾芡、油炸、糖醋等高熱量的方

式，攝取不過量淺嚐就好。

過年最常吃的零食像是堅果，指的是許多種富含油脂的種子類食物。過年期間常購買的開心果、腰果、瓜子、花生等皆為健康的食物，在台灣行政院衛福部所公佈的新型扇型飲食指南中也將其列入可顯示出其重要性。而堅果屬於油脂類，熱量也是非常可觀，攝取的份量就特別的需要斤斤計較，否則體重也是會跟著直線上升呢！建議每日攝取量為一份，一份約為一至兩個白色塑膠湯匙，也等於一份的油脂

類，因此也要將此熱量加入每日油脂建議的攝取量中。另外，糖果類（巧克力）、乾貨類零食（肉乾、魷魚絲、餅乾），普遍來說含糖、油或鈉量都不低，在購買時應挑選包裝具有食品標示的零食，酌量攝取千萬別忘情吃過頭囉！

在飲料方面，盡量選擇無糖的茶類，例如青茶或綠茶，若無法接受無糖的口味則選擇微糖麥茶或烏龍茶，但要注意的是三百五十C.C.熱量也有一百多大卡。

堅果類淺嚐即止



年節期間，少油、少糖、少鹽、均衡、清淡、多纖維、足量飲水、適當運動、作息正常，吃飯時切勿狼吞虎嚥，記得善用飲食小撇步，自我飲食勤把關，讓體內器官放個好年假，來年將會身強又體健哦。

最後，教大家在春節期間的飲食小撇步：

| | |
|------|------|
| 均衡飲食 | 聰明選擇 |
| 挑選清淡 | 勿再回鍋 |
| 飲食多元 | 淺嚐即可 |
| 堅果零食 | 切勿過量 |
| 烹調方式 | 千變萬化 |
| 飲酒作樂 | 意思就好 |
| 暴飲暴食 | 萬萬不可 |

