

# 聰明選購 · 健康搭配 年菜健康吃

文圖 | 許珮綺醫師

許多人在年假結束後，發現自己不但長了一歲，體重也增加不少。因此，要如何預防過年發福的現象，就必須注意熱量攝取狀況。

前幾天和朋友聚餐，當中一個朋友只點了 1 碗湯和 1 盤沙拉，問她為什麼吃這麼少，她的回答很妙，她說：「要先減個 2、3 公斤，這樣過年胖起來剛剛好。」話一說完，現場女性哄堂大笑，紛紛點頭附和。有趣的減肥原因，但不禁讓人想問，過年，一定會胖嗎？

農業社會生活刻苦，辛苦一年，只有過年時可以好好犒賞自己，但反觀現代人，餐餐精緻、美食，實在不需要在過年的時候特別準備大餐。尤其年菜往往以高油脂、高鹽、肉類為主，對健康，無疑是雪上加霜。為何這麼說？主因是外食族越來越多，現代人飲食普遍缺乏蔬果類，加上緊張的生活步調，馬不停蹄的工作環境，讓腸胃無時無刻不在替我們承擔壓力，年復一年，累積的壓力，最後總在過年這一關爆發，長假期間暴飲暴食，後果就是消化系統癱瘓，消化不良，急性腸胃炎…等等，是各大醫院春節期間急診室常接到的病人。

近幾年來，健康年菜食譜成為風潮，可是，並不是每個人都能接受熱量低、高纖、低油、低鹽的菜單，因為看似美味，卻讓某些人食不下

作者：許珮綺醫師（上圖）

經歷：財團法人佛教慈濟綜合醫院  
大林分院家醫科

學歷：慈濟大學醫學系

嚙，對習慣重口味的老饕，即使透過小撇步，例如降低油脂、增加蔬菜量，但實際計算，一頓飯吃下來，熱量不超過 1,000 卡，真的很難。

這也不行，那也不行，難道吃得健康就不能兼顧美味？這也未必。首先，先了解怎樣吃才健康吧！

### 蔬菜要夠量・水果不可少

根據國民每日飲食指南建議，每人每日每公斤約須 35 - 40 卡的熱量，換算之後，一般女性每日所需熱量約 1,600 - 2,000 卡，男性則是 2,000 - 2,400 卡。但提醒您，如果是體重過重或是肥胖的人(註 1)，不可以直接依據體重公斤數換算來每日所需熱量，而應該改採理想體重換算(註 2)，否則只會越吃越胖。

知道自己每日需要的熱量後，購買食物時要注意熱量標示，養成習慣後，就不會在不知不覺中吃過量。此外，除了控制熱量，每日飲食種類的分配也很重要，此類訊息可以在董氏基金會的網站查詢參考(註 3)，簡單的說，每人每日蔬菜類應 3 份以上(約等於煮熟蔬菜 3 碗)，水果類 2 份(削皮切塊水果 2 碗)，肉魚豆蛋類最多 2 份，五穀根莖類 3 - 4 份，白米、麵包或其他精緻麵食、甜食類應少吃，五穀根莖類主要來源應該是全穀類食物。

知道了原則還不夠，我們應該常常自我評量：蔬果夠不夠？肉類是不是太多？當然，要求百分百的符合很難，尤其剛起步的時候，但如果有了這些概念在腦海

中，一點一點的改變，飲食習慣就會越來越正確，即使是過年期間，也能吃得健康。

另一個問題是，如何選擇烹調方式也很重要。大火快炒或是油炸的方式，不但會讓我們吃進多餘的油脂類，也會損失食物本身的營養成分。如果可以多選擇用川燙、蒸、煮的方式烹調，可以讓食材的美味依舊，營養提供也是百分百。另外，過年期間特別要注意的是適量就好，不要一次煮太多，因為隔餐的食物不僅會失去原有的味道，也容易吃壞肚子。如果每次都是想吃多少煮多少，不但可以避免吃太飽，還可以餐餐都是最新鮮最好吃的食物。

### 均衡質與量・健康沒煩惱

在春節期間，家家戶戶都會準備豐盛的年菜，美食當前，不少民眾大吃大喝，不僅忽略正常飲食習慣，且飯後即刻從餐廳移到客廳，守著電視，殊不知這對腸胃道真是一種虐待！試想，有誰喜歡被灌的飽飽卻又被壓的扁扁呢？醫師表示，少吃零食、三餐定時定量、細嚼慢嚙、飯後不要立刻坐下，睡前 2 小時不吃東西…等觀念，聽起來似乎老套，但每一項真的都很重要。根據臨床醫學指出，胃痛、脹氣、便秘、胃酸逆流等消化道疾病，關鍵常因不良的飲食習慣造成，例如吃的快、吃的急，胃就容易脹、消化不良；睡前吃甜食、精緻的米食類及肉類過多，後果就是胃酸分泌





過多，  
躺下來  
睡覺時，  
胃酸逆流怎

能不發生；蔬

果量太少，飯後總是

坐著，腸胃道蠕動不佳，日積月累就造成便秘問題。因此，吃完大餐後，最好散散步，既可增進家人間的感情，減少看電視時間，又可以讓消化道伸展放鬆，可謂一舉多得。

至於零食、點心，過年期間，閒來無事、邊聊天邊看電視的同時，零食一口接一口，但您可知道，它們的熱量可不比油膩膩的豬腳少，例如花生 100 公克和瓜子 100 公克，各自熱量將近 500 卡，一個不小心就吃進相當於 2 碗飯的熱量喔，其他如核桃糕、糖果等更別說了。因此，過年嗑零食，千萬要忌口，一定要有

「量入為出」的觀念，了解自己吃進去的東西有多少熱量及營養價值，才能避免將自己的肚子當成「垃圾桶」，亂塞食物。

您知道您的飲食習慣正確嗎？在這個資訊爆炸的時代，常教人無所適從，有人會說，吃個飯還要帶計算機，斤斤計較熱量與卡路里，會不會太掃興啊？

健康是靠預防得來，而不是靠治療。也許你已發現自己的飲食習慣不好，但平常上班日緊張忙碌，又讓你無暇修正，不妨趁著難得的年假，改善飲食習慣，讓腸胃休息一下，謹記「慢食、定時，七分飽；青菜蔬果不可少，零食宵夜都不要」小秘訣，就算不會變瘦，但至少可避免熱量過多而變胖，同時還能吃出健康與好氣色，健健康康過好年。🍀

**【註 1】** 過重指的是身體質量指數 24 - 27 的人，肥胖則是身體質量指數 > 27 的人。  
身體質量指數 (BMI) = 體重 / (身高的平方)。身高單位：公尺。

例子：身高 170 公分，體重 80 公斤：BMI = 80 / 1.72 = 27.68... 屬於肥胖。

**【註 2】** 理想體重：有 3 種估計方式，算出一個數值之後加減 10% 為理想體重的範圍。

公式一：

以身體質量指數 (身高單位：公尺)：身高 × 身高 × 22 (22 是指標準身體質量指數)。

公式二：(身高單位：公分)

男：(身高 - 170) × 0.6 + 62

女：(身高 - 158) × 0.5 + 52

公式三：(身高單位：公分)

男：(身高 - 80) × 0.7

女：(身高 - 70) × 0.6

例子：身高 170 公分，根據公式一，算出來是 62 公斤，所以理想體重的範圍是 55.8 - 68.2 公斤。根據身體質量指數，算出來是 63.6 公斤，理想體重範圍是 57.2 - 70 公斤。

**【註 3】** 董氏基金會網站：<http://www.jtf.org.tw/>。