

冬令話進補

冬令進補有必要嗎？

冬令進補的內容，多為高蛋白的食物，加上各類中藥材。不容否認的，中國流傳五千年的傳統醫學，確實有其功效及價值。但是以營養學的觀點來看，現代人的飲食早已攝取過多的蛋白質及脂肪，並不需要額外再補充，所以冬令進補其實並沒有必要。或許多數熱衷此道的民眾會認為，吃了羊肉爐、香肉、或是當歸鴨、燒酒雞、藥燉排骨，會全身暖烘烘的，難道不是進補的效果？其實這是因為這些食物多半與大量的酒一起燉煮，酒精使血管擴張，加上湯汁溫度高，吃了自然溫暖甚至發汗。所以，建議大家雖然不必一味排斥中藥，但也不宜過於強調中藥的神奇性，而應該以平常心來看待藥膳。如果您真的喜歡在寒冬吃點補品，應該先了解自己的身體狀況是否適合，否則任意進補反而會影響身體健康。

慢性病患者於進補時應注意什麼呢？

糖尿病患者

糖尿病患者之飲食，最重要的是各類食物之份量控

您是否注意到街上多了許多飄著中藥香或酒香的攤子？涼颼颼的冷風吹來，真讓人忍不住想吃點補品取暖。冬令進補一向是中國人的飲食傳統，老一輩的人總說進補可以調理身子，使來年更健康，到底是不是真的如此具神效呢？而且真的每個人都適合進補嗎？

制。所以不管哪一種藥膳，都要把其中的各式主食、肉類算入該餐所允許能攝取的份量之中。例如：四神湯中的蓮子、薏仁、芡實、山藥等是屬於主食類（即澱粉類），必須減少同一餐的米飯或麵食攝取量，才不會使血糖過高，而吃了四神湯中的豬腸、豬肚，該餐其它的肉類攝取就必須減量。若是吃羊肉爐，則可以多吃些青菜，羊肉勿吃皮及肥肉部份，並且肉量要按照飲食計畫食用。如果吃的是燒酒雞、人參雞、黑（紅）棗雞、當歸鴨、薑母鴨，應該先除去皮再吃肉，並除去湯上浮油再喝湯。若是當歸枸杞燉排骨或黑（紅）棗雞，則枸杞與黑（紅）棗屬於水果類，須限量食用，並減少當天的水果攝取量。雖然在進補時還得注意份量控制是很掃興的事，但是如此可以

兼顧食補又不致讓血糖上升，還是很值得的。

高血壓

高血壓患者最重要的，是注意飲食中鹽分的攝取量。所以添加了鹽的補品，就必須注意減少鹽的添加量、湯的攝取量、或使用低鈉鹽取代一般的食鹽，例如：燒酒雞、羊肉爐、四神湯。若是食用羊肉爐，還必須注意羊肉的沾料勿太鹹。至於有中藥材香味或甜味，而不需要加太多鹽（甚至不須加鹽）的補品，就很適合高血壓的患者，例如：當歸鴨、枸杞燉排骨、黑（紅）棗雞、人參雞等，不僅可於冬令進補時選用，也可將此類中藥材多多運用於平日的烹調。此外，酒精會影響血壓，所以會添加米酒的補品要注意酒的添加量，例如：燒酒雞、當歸鴨、薑母鴨及四神湯。



心血管疾病患者

心血管疾病之患者，除必須注意鹽分攝取之外，也要注意油脂的攝取量。鹽分攝取的部份，可參照上述高血壓患者控制鹽分攝取的原則。此外例如：燒酒雞、人參雞、黑（紅）棗雞、當歸鴨、薑母鴨等，都應去除皮再食用。羊肉爐則應去除羊肉上的皮、肥肉再食用。藥燉排骨則應選擇骨頭較大、脂肪較少的小排骨，避免選用脂肪含量過高的部位。四神湯中的豬肚、豬腸，由於飽和脂肪含量高，不適合食用。喝補品的湯時，記得要先去除上面的浮油再喝。補品中添加的米酒也須特別注意，因為酒精會使血液中的三酸甘油酯（一種血脂肪）升高，所以燒酒雞、當歸鴨、薑母鴨及四神湯等要注意酒的添加量。

痛風患者

痛風患者須限制飲食中普林的攝取量，一般而言高蛋白質的食物普林含量均較高（牛奶及蛋除外），所以補品中的肉類都是普林含量較高的食物，因此不論是哪一種補品，肉類的攝取量都必須有所節制。

四神湯中的豬肚、豬腸等內臟類，普林含量亦相當高，不適合食用。肉類經過長時間的燉煮，大量的普林溶解於湯中，使得湯汁所含的

普林量相當驚人，因此痛風患者不宜喝濃肉湯。痛風患者也必須限制油脂的攝取量，因為油脂會影響尿酸的排泄，所以燒酒雞、人參雞、黑（紅）棗雞、當歸鴨、薑母鴨等，都應去除皮再食用。羊肉爐則應去除羊肉上的皮、肥肉再食用。藥燉排骨則應選擇骨頭較大、脂肪較少的小排骨，避免選用脂肪含量過高的部位。此外痛風患者的最大禁忌是酒精，因為酒精會影響尿酸的代謝及排泄，所以燒酒雞、當歸鴨、薑母鴨及四神湯等添加米酒的補品，必須特別注意。

腎臟功能不全之患者

腎臟功能不全之患者，除了一般人所熟知必須限制鹽分的攝取之外，其實最重要的是應限制飲食中蛋白質的攝取量。所以不論是何種補品，肉類的份量都必須按照營養師設計的飲食計畫來食用。鹽分的控制則可參照上述高血壓患者控制鹽分攝

取的原則。此外腎臟功能不全之患者若須限制飲食中的磷，則必須禁食四神湯中含磷量高的薏仁及豬腸、豬肚等內臟類。若是必須限制飲食中的鉀離子，則不應該飲用任何補品的湯汁，因為所有食物（包括肉類及中藥材）在烹煮時，其中所含的鉀離子都會溶解於湯汁中，使得湯汁中鉀離子的含量相當高，對腎臟功能不全之患者而言是相當危險的。

如何進補較健康？

即使是身體狀況良好的人，其實也可以改變一下烹調方式，讓補品較均衡健康，例如：以魚類代替肉類，可以減少脂肪的攝取量；去皮及肥肉，或將補湯冷藏過後去除上層浮油；也可減少補品中的肉類份量，甚至只熬煮中藥湯，都是很好的變通方法。此外最好是將補品當成正餐中的主菜，多搭配些青菜，並攝取適量的主食類及水果，那就更均衡了。

現代人多半已經營養過剩了，冬令進補是否有必要，實在值得深思。如果真的很喜歡吃，頻率及份量都應拿捏好。有慢性病的人更是不可以隨心所欲進補。為了您的健康，食用任何補品前，最好先詢問過專業人員，才不會補出問題來。

■心血管疾病患者勿攝取過量鹽分及油脂。

