

大宴小酌

飲食保健之道

文／徐嘉徽 國泰綜合醫院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組長

喜慶宴客時，為了表達主人的誠意與用心，固然少不了佳餚美味，也能替貴賓們多搭配一些蔬菜水果；若是參加親朋好友的宴會，美食當前，千萬要先停、看、想，為了自己的健康著想，別忘了今天的飲食均衡。

歲末將近，大大小小的聚餐宴會接踵而來，腦海中浮現的不外乎當歸鴨、羊肉爐、薑母鴨、燒酒雞、麻油雞等補品之外，還有一桌桌豐盛的滿漢全席。但現代人每天大魚大肉，營養都已足夠，如何在各種宴會場所的飲食，也能符合「吃得健康」的訴求呢？

營養是健康的根本，不適當的飲食會造成營養不均或過量的現象，能建立均衡的飲食習慣，要先認識食物的種類，接著要清楚應該攝取多少量。一個人需要的營養量視個人的年齡、性別、活動量、體型來決定。

行政院衛生署訂定的每日飲食指南，建議正常的成人每日攝取牛奶1~2杯；蛋、豆、魚、肉類等4份；五穀根莖類3~6碗；油脂類3湯匙；蔬菜類3碟；水果2個，平均分配在1日的飲食上，而不是特定時間內大吃大喝，把1天的份量在一餐中全部吃光，或者只吃肉類不吃米飯或青菜。

注意每餐吃進的量，不要為了桌上準備過多的食物，而餐餐過量，造成腸胃負擔過大。從健康的角度選擇適合的菜餚，才能達到養生保健功效。

朋友聚餐在家宴客，可以自行搭配食材烹調，最好能包含上述6大類食物。若只有肉吃到飽，相對攝取的熱量、蛋白質、脂質會超出身體的需求量，易造成腎臟的負擔。

口味太重的調味，會使味覺遲鈍，可多利用蔥、薑、蒜、辣椒或是食物本身的甘美味來替代，也是一項不錯的選擇。另外配菜時，可以多使用蔬菜水果增加纖維素、礦物質、維生素的供應及增加食材的豐富性。

若是參加喜宴或者在外赴宴時，因為是宴會的菜餚無法掌控，但要記得攝取主食及控制肉的份量，一般前菜大多為冷盤，烹調方式以滷、涼拌為

主，有肉類如：滷腱肉，有堅果類如：腰果，亦有海哲皮或其他蔬菜，調味料的沙拉醬等均需酌量食用。

緊接著熱炒和燴菜上陣，大多數以肉類和海鮮為主，烹調方式也比較多元化，常常出現油炸或者筍筴，雖吃不出油膩感覺，但皆屬於高熱量食物，建議肉類攝取量減半，筍筴的湯汁少喝點。湯盅例如：人蔘雞湯、佛跳牆、豬肚湯等等燉品，含普林高，調味較重，適量淺嚐即可。

最後的鹹、甜點心，請記得有油炸或內含糖分較高者，下筷之前，考慮一下今天是否超出需求太多，再決定要吃多少或酌量食用。身體有慢性或急性疾病的民眾，最好不要攝取過油或膽固醇高的內臟類，油炸或精緻的點心盡量避免，如果菜餚中有蔬菜搭配時，盡量多選用以增加纖維的攝取，在宴會中無法補足的部分，

回家之後可以自行補充。

宴會的菜色很少有機會出現米飯或麵條等主食食物，如果菜餚中有高纖的山藥、玉米、芋頭、栗子、蓮子、百果等食物時，可多選用替代主食的攝取。堅果類也是宴會菜中的常客，如花生、腰果、核桃也是高油脂的食物，順口多吃了一點，一餐下來的熱量往往超過需要量。

聚會次數增加，喝酒的機會也會跟著增加，100毫升的紹興酒含90大卡的熱量(約等於1/3碗米飯的熱量，1碗米飯約含272大卡熱量)。1杯紹興酒對你的酒量或許是件小事，仔細算算看，熱量無形中增加，甚至有人酒醉反胃，對肝胃又造成另一次的傷害，宜減少飲用含酒精的飲料。

聚會使用果汁當飲料，無論是純果汁或加糖果汁都要適量飲用，儘量以茶或無糖的飲料替代酒類，賓主盡歡。



食材搭配要用心