

九天年假，從除夕圍爐守歲，初一大過年，初二回娘家，初五開工喝春酒，到元宵節吃湯圓；除了溫馨熱鬧的全家團圓外，不外乎就是大魚大肉，開心果、堅果、核桃、麻薯一樣也少不了；大吃大喝一回合後，褲頭變緊了，腰圍加粗了。

誰說過年一定要吃的又煎又炸，又鹹又甜，又油又膩呢？喜歡這樣年菜的您可要小心囉！吃了一輪下來很容易血糖與血脂肪增加、血壓與膽固醇上升、腰圍變粗，變成不折不扣的代謝症候群患者；想要健康養身過好年嗎？只要遵循以下原則，你也可以輕鬆團圓無負擔！

1. 食材以新鮮衛生為主，勿囤積過久，以免營養素隨時間增長而下降。
2. 均衡攝取六大類食物，勿以肉類為主食，尤其是腎功能不全的患者，更需限量食用蛋白質類食物，如：黃豆製品、魚類、肉類、蛋類及其製品等。
3. 增加纖維質攝取，如：各式蔬菜、菇類、全穀類食物、黃豆製品等，以利油脂排除不囤積。
4. 減少高飽和脂肪酸食物攝取，如：火鍋料、香腸、臘肉等。
5. 減少高膽固醇食物攝取，如：烏魚子、豬腰、蝦頭、豬腦等。
6. 減少調味料使用，以天然香辛料，如：中藥材、辛香料、蔥、薑、蒜、當歸、紅棗、枸杞等取代高油、高鹽、高糖的醬料，如：番茄醬、黑胡椒醬、沙拉醬、沙茶醬等。

7. 以低油方式進行烹調，利用蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌，取代煎、炸、燻、燴、糖醋、醬爆等烹調方式。
8. 大餐後可飲用無糖茶飲，如：花草茶、紅茶、綠茶等，以減少油脂囤積。
9. 可適度補充乳酸菌以維護腸胃道健康，如：無糖優酪乳、泡菜、益生菌等，平衡腸胃道菌相，減緩大餐後造成的腸胃不適現象。
10. 適量飲酒，以紅酒為佳，且一天以 50~100 毫升為限。
11. 增加運動量及活動量，每天至少做 30~60 分鐘持續性運動，或多做大掃除、散步、以站取代坐等活動，以增加活動量及提高身體基礎代謝率。
12. 年節點心陷阱多，如：開心果、核桃、腰果、麻荖、沙其瑪、肉乾等，熱量、油脂、含糖量高，食用過多，熱量易破表，為形成水桶腰與啤酒肚之主要幕後推手之一。

預祝各位鄉親：蛇年團圓新年好 健康養身七分飽

天晟醫院陽光咖啡廳也將推出健康養身餐，詳情請密切注意最新消息！

**營養室諮詢專線：4629292 分機：28815**