

## 健康補冬慶新年，甩油零負擔

楊梅天成醫院 陳美玉營養師

有句農諺「春耕、夏耘、秋收、冬藏」，在過去農業社會的時代，經春天、夏天辛勤的耕作後，秋天收成的季節將農作物收割、貯藏，到了冬天時節農夫停止所有耕作活動，許多動物也開始準備冬眠，以度過寒冬。

冬天新陳代謝會較差，人體免疫力也會跟著下降，因此，古人說：「冬不藏精，春必病溫」，趁著冬天好好調養生息、注重保暖，減少寒冷對身體的侵襲，減低春天生病的機會。節氣到了「立冬」就正式進入冬天，傳統農業社會時代需要大量的勞動力，經濟條件也不好，難得吃到大魚大肉，營養有不足的現象，所以，在寒冷的農閒時期，以大魚大肉為主食再加入辛熱溫補的藥材來補足過度耗用的體力，來年春天才能繼續耕作，而現在社會是否一定要「補冬」呢？現代社會型態已經改變，勞動力已不像以往那樣大，經濟條件也比以前好，三餐的主菜大多吃的豆、魚、肉類等蛋白質食物，已經不需要刻意大量補充肉類。自入冬以來「補冬補嘴空」後，接著尾牙、春節等節日，免不了大吃大喝，該怎麼吃？才不會「天增歲月，人增肥」；不讓身材跟著智慧「長大」呢？

寒冬、春節期間，聚會、打牌、熬夜聊天、看電視再加上零食不停的吃，很容易不知不覺中吃了過多食物，把自己的健康拋諸腦後，許多慢性疾病(高血壓、高血脂、糖尿病)、腸胃道問題、中風比較容易發作或偏高。建議遵守「三少一多」(少鹽、少油、少糖、多纖維)來增加膳食纖維幫助腸胃蠕動消化、增加飽足感，減少攝取過多的熱量。除此之外，亦可多增加運動量，消耗過多的熱量，保持身材不走樣。

## 1、少鹽

寒冬聚餐、過年圍爐都少不了暖呼呼的火鍋，各式沾醬、過多加工製品如丸類、火鍋餃類等容易讓人攝取過多鹽分。可自行調製低鈉醬料，利用天然辛香料如蔥、薑、蒜、檸檬汁、醋等來替代沙茶醬等高鹽、高油沾醬。另外，避免使用市售雞湯塊，火鍋湯頭可用蔬菜及水果去熬煮火鍋湯頭，有效減少鈉的攝取量。

## 2、少油

聚餐總是少不了大魚大肉，享受美食之餘，也應適量攝取避免血脂肪過高情形。建議多採用燉滷、烤、清蒸、涼拌等用油量低的方式烹調。另外，內臟類食物、卵黃類製品如：烏魚子、蟹黃、魚卵、豬腳等食品通常有較高含量膽固醇，需減少攝取不宜過量；肉類可選擇白肉(低脂的魚肉或去皮雞肉)，油脂與熱量會比紅肉(豬肉、牛肉)少。

### 3、少糖

可以選擇高纖低熱量的零食如：蒟蒻干、海苔、新鮮蔬菜棒等，若是想要來點飲料，建議選擇無糖的茶類飲料，含糖飲料、汽水、可樂或是果汁都添加了太多糖份、香料等，容易喝進過多熱量使體重增加。

### 4、多纖維

多食用纖維質含量高的食物，如：菇類、蔬菜、水果、豆類及全穀類等食物，以增進飽足感。吃火鍋時可要多放些蔬菜，如：高麗菜、大白菜、菇類、小白菜、茼蒿等葉菜類。年菜中的長年菜、好彩頭的「白蘿蔔」等都是很好的選擇。

### 5、適度運動

冬天常見的活動是靜態式活動(看電視、玩牌、打麻將等)，建議不妨安排室外活動，外出走春、散散步，幫助多餘熱量消耗，維持體重。

每當春節過後，春天來臨時營養門診常見民眾來諮詢減重，希望能甩掉身上多餘的油脂，在夏天能秀出好身材。「減肥總在飯後才想減」，

若能在享受美食時遵守「三少一多」的飲食原則加上適量運動，就能讓  
我們甩油零負擔。