「如何吃得開心又健康？豆、魚、蛋、肉選擇小撇步！」

臺中榮民總醫院 王文宏營養師

現代人追求健康，但很多人不知不覺吃進了太多「隱藏油脂」，這些藏在豆、魚、蛋、肉類中的油脂可能增加體重，對心臟也不友善！那麼怎麼吃得開心又健康呢？讓我們一起來學習吧！

一、 豆、魚、蛋、肉類的營養價值

豆、魚、蛋和肉類不僅富含蛋白質，還能幫助我們增強免疫力、促進肌肉生長和維持大腦健康。但是，不同食材的油脂含量不一樣，因此選擇正確的食材很重要。

- **豆類**：像黃豆和黑豆不含膽固醇，且飽和脂肪少，對健康有益。
- **魚類**：低脂魚如鯛魚片、白帶魚和蝦仁是好選擇，而鯖魚、秋刀魚等高脂魚是含對心臟有益的 Omega-3，對健康有幫助。
- **蛋類**：蛋黃含膽固醇，一般健康成人一天吃一顆蛋就足夠了！
- **家禽肉類(雞、鴨、鵝)**：雞、鴨、鵝的飽和脂肪低於豬、牛、羊。
- **畜肉類(豬、牛、羊)**：里肌肉和牛腱等瘦肉屬於低脂食材，而五花肉、香腸等加工肉製品含有較高的飽和脂肪應減少食用。

二、 怎麼選擇低油的豆、魚、蛋、肉類？

吃得健康不代表食物變得單調！選擇低油食材、使用少油的烹調方法，就能保持美味又健康。

- **選擇健康的食材**：建議多吃原型食物。例如毛豆、豆腐或豆干，少吃炸豆皮、百頁豆腐等豆製品。魚類可挑選低脂海鮮如鯧魚或蛤蠣。雞胸肉脂肪含量低，是蛋白質的良好來源。
- **選擇的優先順序：豆製品＞魚＞蛋＞雞鴨鵝＞豬牛羊**，能有效減少飽和脂肪攝取量，有益健康。
- **美味少油的料理方式**：清蒸、烤、燉、涼拌或水煮等方法，不會讓食材過油，還能鎖住美味。
- **健康油品加分**：初榨橄欖油、芥花油等植物油富含單元不飽和脂肪酸，適量使用對心臟健康更有幫助。

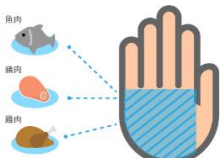
三、辨別隱藏油脂的小撇步

市面上有些食物看起來健康，實際上油脂含量很高！例如肉類的皮、白色脂肪部分和某些加工食品，建議少吃。

- **動物皮**：像雞皮和豬皮，油脂含量高。
- **白色脂肪**：五花肉、梅花肉等白色部位富含飽和脂肪。
- **加工食品**：香腸、火鍋料等加工品通常有隱藏油脂。
- **油炸食品**：炸雞排、油炸豆腐等雖然好吃，但油脂含量很高。

四、豆魚蛋肉攝取量小指南

為了確保營養攝取足夠又不會過量，可以參考簡單的手掌法則--每餐的豆、魚、蛋、肉類量控制在一個手掌大小就可以。



五、健康飲食小提醒

1. **掌握分量**：每天適量吃豆、魚、蛋、肉類，避免吃太多油脂。
2. **多元化搭配**：例如豆製品配魚類，提供更全面的營養。
3. **規律飲食**：定時用餐，避免餓過頭後吃太多。

最後，享受美味的同時，也別忘了健康的小撇步，吃得更健康、更開心！