

臺中榮總年菜記者會花絮(112/01/18)



年菜試做



桌菜示範

新中藥健康學院
New Chinese Medicine Health Academy

玉兔迎春不發福

聰明選擇有撇步

為全家人打造增肌減脂的享瘦年菜

根據衛生福利部國民健康署資料統計春節期間近四成民眾有體重增加情況，平均增加1.7公斤!!! 美食下肚，肚子不凸，營養師教你過年也能很享瘦

蛋白質足養好肌，低脂少醣減脂易

增肌減脂有賴於有氧與阻力運動兩者並行，並搭配足量蛋白質和醣類
蛋白質為肌肉合成原料，醣類可以促使胰島素分泌，幫助肌肉合成

聰明選擇有撇步，增肌減脂不發福

 低脂肉類 魚肉、雞肉 雞腿塊肉 雞腿腿肉	 黃豆製品 豆腐、豆干 豆漿、豆粉 腐竹	 全穀及未精製雜糧 糙米、蕎麥 紫薯、南瓜	 含ω-3脂肪酸食物 橄欖油 苦茶油 核桃、杏仁 鮭魚、鯖魚	 低油烹調 蒸、煮 滷、燉、烤
---	--	--	---	--

養好肌，減脂易的享瘦年菜



一人份營養成分	
• 熱量	735kcal
• 蛋白質	63g
• 脂肪	35g
• 碳水化合物	40g
• 糖	3g
• 鈉	944mg



年菜宣傳海報與記者採訪

活動簡單說明

歡喜迎兔年，全家共團圓，與親朋好友享受舌尖上的美味，其中大飽口福的年菜饗宴是不容錯過的行程。根據衛生福利部國民健康署資料統計，農曆春節期間將近四成民眾有體重增加的情形，平均增加 1.7 公斤。美食下肚，肚子不凸，營養師教你過年也能很享瘦。

為有效增肌減脂，需有適度運動搭配足量蛋白質和醣類。其中有氧與阻力運動應同時並行，以達成降低體脂及減少肌肉流失之效果；在飲食方面可選擇低脂魚肉、雞肉等白肉，或是植物性來源如黃豆及其製品；全穀雜糧類因含較多膳食纖維、維生素與礦物質，有助於血糖穩定與協助蛋白質合成肌肉；而富含 ω -3 不飽和脂肪酸的橄欖油、苦茶油、核桃、杏仁、鮭魚與鯖魚等食物則可降低發炎反應及調節血脂作用；最後也別忘了注意烹調方式，避免不經意攝取過量油脂，盡量使用蒸、煮、滷、燉、烤等低油烹調方式，並多利用天然食材如如番茄、香菜、紅棗、香菇等材料來增添菜色風味。