



107年1月春節拍攝「面對大魚大肉三高民眾該怎麼辦」

FB 影片花絮

一、 年菜設計理念：

新春連續假期是大家休息、舒壓的時間，然而健康不能放假，尤其是有三高的朋友要特別注意。三高指高血脂、高血壓和高血糖，若不控制會危害健康。三高族群飲食要注意少油、少鹽、少糖、多蔬果。年菜設計理念以地中海飲食為主軸，大量選用五色蔬果，攝取多元豐富對健康有益的營養素與植化素，搭配秘訣與建議用餐順序，維護身體健康。

二、 聰明選擇食材秘訣：

秘訣 1：高纖多彩新鮮蔬果的均衡飲食，少紅肉多蔬果，儘量增加新鮮蔬菜的多樣性(至少五種顏色以上)及比率(至少一半以上)。

秘訣 2：以天然食材(蕃茄、昆布、蔥、薑、蒜、椒、迷迭香等天然香草)的鮮味，減少油、鹽、糖的使用。

秘訣 3：影片中有健康高纖的「紫米燕麥蘿蔔糕」簡易製作方法，歡迎大家製作食用。

三、 輕鬆享用年菜，建議用餐順序：

1. 以天然蔬果、全穀類為主食，搭配海鮮及家禽，適量選用新鮮水果。
2. 先選用一碗蔬菜→適量吃飯配肉+青菜→新鮮水果，注意用量。

四、 維持動態生活型態，關心健康，平安健康過新年：

1. 正常作息、維持健康體重
2. 規律運動、持之以恆
3. 戒菸、適量飲酒
4. 舒壓
5. 遵醫囑用藥，有異狀請立即就醫

五、 年菜圖片：



長壽鮮菇什蔬

長壽鮮菇什蔬



鮮翠芹香雙魷

鮮翠芹香雙魷



吉祥如意十香菜

吉祥如意十香菜



清蒸檸檬星鱸

清蒸檸檬星鱸



蕃茄南瓜燉雞

蕃茄南瓜燉雞



團圓圍爐火鍋

團圓圍爐火鍋



紫米燕麥蘿蔔糕

紫米燕麥蘿蔔糕



鮮果拼盤

時令鮮果拼盤

六、 以上影片將放至臺中榮民總醫院網頁FB內，歡迎大家點閱，
臺中榮民總醫院 營養室 關心您的健康。

臺中榮民總醫院 營養室 劉容秀組長