

# 遠離代謝疾病 輕鬆過好年

臺中榮總營養室營養師 鍾佳君、臺中榮總營養室主任 楊妹鳳、臺中榮總新陳代謝科主任 李奕德

**過**年大吃大喝千萬要小心！每到過年，總是大魚大肉加一堆零食點心吃不完，過完年後身體總是圓了一圈，而肥胖是造成新陳代謝症候群的危險因子之一，代謝問題衍生了現代人的文明病，例如高血壓、糖尿病、血脂異常、痛風…等，這類病人的心血管疾病機會大大增加，死亡率是一般人的1.5至2.5倍，而來自蘇格蘭的研究，追蹤約6000人在5年後發現，「代謝症候群」患者得心臟病的機會，為一般人的2倍，得糖尿病的機會更超過3倍，為了避免身體亮起紅燈，營養師帶給大家幾項作戰手則：

**一、均衡飲食為基礎：**遵守每日飲食指南，選用適當的六大類食物。全穀根莖類為主要基礎，多吃蔬菜水果，適量攝食蛋、豆、魚、肉和奶類。每餐七分飽，不可過量。

**二、把握「三低一高」低油、低鹽、低糖、高纖維的飲食原則：**



(一) 低油：多選擇清蒸、水煮、涼拌、清燉來調理食物，如蒸蛋、清蒸魚；避免油煎、油炸的食物，如炸香腸、煎豬排、炒飯等；吃肉類或雞、鴨時，去掉肥肉與皮，避免攝取過多的飽和脂肪；此外，高脂肪、高熱量的點心如蛋糕、內臟類及火鍋加工品等應少吃。

(二) 低鹽：避免加工、醃製或煙燻食物，如醃蘿蔔、鹹魚、臘肉、榨菜等；減少使用高熱量或高鈉的調味醬料，如豆瓣醬、沙拉醬、沙茶醬等；烹煮食物時可利用洋蔥、大番茄、枸杞、當歸等天然食材來提味。

(三) 低糖：多喝白開水，或以無糖茶類替代含糖飲料；少吃糖果、巧克力等甜食，以免過多的糖分攝取，使血糖提升或熱量過多，造成身體不必要的負擔。

(四) 高纖維：多攝取含纖維量高的食物，如全穀類、未加工的豆類、蔬菜及新鮮的水果。蔬果中含有「植化素」可排除身體中的有害物質、預防便秘、降低膽固醇且可以增加飽足感。例如：長年菜，冬筍、白蘿蔔、菇類都適合作為年菜的搭配。





**三、零食點心要忌口：**過年期間闔家團圓，聚會、聊天、看電視，餅乾、糖果等零食不可少！瓜子、花生、開心果等堅果類也是年節期間受歡迎的小零嘴，未調味的堅果，一天的建議量是5-10顆，可以兼顧健康及嘴饞；魷魚絲、豬肉乾等，普林含量較高，有痛風及尿酸患者應注意攝取；年糕、紅龜粿等各式粿類、湯圓及其他米製品甜點皆屬主食類，會使血糖的升高，故應「適量」。

**四、適量飲酒：**年節難免要喝酒慶祝，每日建議量約為1-2個酒精當量【1酒精當量約相當於啤酒375 cc（酒精濃度4%）、水果酒150 cc（酒精濃度10%）、白蘭地40 cc（酒精濃度40%）或高粱酒30 cc（酒精濃度53%）】，小酌為佳，切勿豪飲傷身。

**五、規律運動：**過年期間還是應規律運動，不妨出外踏青走路，若是遇到

寒流，可等太陽出來、氣溫回升後再出門運動，且結伴同行。運動前要先暖身，若運動中有任何不適現象，例如胸痛、心悸、盜汗等情形時，應立即停止運動。

**六、按時服藥：**年節到來，許多慢性患者會忌醫忌服藥，過年期間面對豐盛的飲食更不能忽視藥物控制的重要性，若不想年節找上醫師，還是得遵循醫囑按時服藥。

**七、天天量體重：**與其年後辛苦減重，每天量體重，提醒自己維持健康體態，才是王道。

過年期間，掌握以上七大原則，在均衡飲食的原則下，選擇較健康的烹調方式，避免「過年嘛、很難得」的心態，享受美食不放縱，藉由運動來提升新陳代謝，使體重控制得宜，並維持良好生活習慣及充足睡眠，相信每個人都可以「過年團圓、人不圓」，健康快樂過好年！🌞