

歡喜新年 年糕 DIY

台中榮總 營養師 周靜雅

膳食纖維在人體消化道中不會被消化吸收，在預防便秘及腸癌、降低血清膽固醇、延緩血糖上升速度、增加飽足感等方面有其特殊生理功能。目前國人飲食逐漸精緻化、穀類攝取也逐漸減少，幾次的大型國民營養調查結果，膳食纖維攝取量都未達衛生署訂定的建議攝取量(20—30 克/天)之標準。所以除衛生署極力推廣的蔬果五七九外，我們希望能從選用含膳食纖維多的主食食材來增加纖維攝取。

過年期間在大魚大肉之後，纖維的攝取更是不能輕忽。歲末年終讓我們再為健康加把勁，於應景必吃的年糕上加入有健康概念的高纖食材。教大家製作好吃又好做、衛生又安全的高纖蘿蔔糕與年糕，方便大家在家製造，也不用再擔心外購年糕是否有不良添加物。

許多糖尿病人每過完一個年節因多吃了年糕，血糖也就跟著「年年高昇」。因此每到過年前夕總要再三叮嚀「要照營養師教的份量吃，千萬別吃多了」，所以許多糖尿病患為了避免血糖跟著高升，也只好望「糕」興嘆。而糖尿病腎臟病變的朋友更是為了遵照醫師指示，蛋白質要限量、鈉與磷攝取要限量，而煩惱過年如何吃是好？

目前市售傳統年糕普遍熱量高、纖維不足，對糖尿病患並非是一很好的選擇，而傳統蘿蔔糕，尤其是廣式蘿蔔糕，因為其蛋白質與纖維含量不適合腎臟病變的朋友。因此我們為糖尿病患設計作法簡單的「高纖低糖年糕」，在家利用電鍋自己DIY，其熱量約為傳統的一半，纖維又比傳統多出許多倍，對糖尿病患是一不錯的選擇。而針對腎病變之患者我們依據低蛋白質、適當的熱量、低膽固醇、低磷、高纖維之原則設計了「低蛋白蘿蔔糕與年糕」，使病患可放心的吃，和家人一同在歡樂的氣氛下，健康快樂過新年。

高纖蘿蔔糕添加水溶性膳食纖維含量豐富的燕麥片、蓮子、枸杞與當季盛產的白蘿蔔，較傳統蘿蔔糕多了2倍多膳食纖維。每日除三份蔬菜二份水果外，再吃約四片以上高纖蘿蔔糕(100克/片)即可達每日20-30克建議攝取量。每100克高纖蘿蔔糕可取代半碗飯熱量。

高纖低糖年糕添加紅棗、地瓜與蒟蒻，較一般傳統年糕增加約5倍膳食纖維，而地瓜之 β -胡蘿蔔素是天然的抗氧化元素，甜味的部份我們使用代糖取代一般砂糖，熱量比傳統年糕降低一半，建議每100克高纖低糖年糕可取代約半碗飯之熱量。

低蛋白蘿蔔糕與年糕以玉米粉、太白粉、地瓜粉，三種蛋白質含量極低之澱粉取代傳統之再來米粉，其蛋白質只為傳統的蘿蔔糕之七

分之一，而加入蒟蒻粉，可增加膳食纖維 2 倍以上含量，可幫助排便。磷含量為傳統之三分之一，適合腎病變之患者用來取代傳統蘿蔔糕與年糕。

吉利高纖涼糕我們採用當季的香吉士、柳丁，連果粒纖維一同加入，再加上蒟蒻粉與玉米粉、太白粉、地瓜粉蛋白質含量極低之澱粉，製作成低蛋白高纖涼糕，其膳食纖維含量約 3 克/100 克。是新春期間大魚大肉後一很好的飯後甜點。若要降低熱量可用代糖取代砂糖。

這些年節糕點皆有其基本熱量，所以提醒我們的病患，若要將此納入您過年期間的飲食，最好先請教您的營養師，幫您算出每餐可吃的份量，希望今年過年大家皆可**為健康加把勁，吃個不一樣的年糕，過個健康快樂的新年。**