

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6889595

電子郵件：service@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一～週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 張育瑄營養師

賀新年祝新年，新年呀年連年，我們即將迎接一年一度的新年，年菜想必是過年的重頭戲，如何在眾多美味佳餚做選擇，並讓我們在年節吃得開心又安心，讓我們來看看吧！

1. 選擇「原型食物」：主食至少 1/3 為未精緻全穀雜糧類，其富含膳食纖維、維生素與礦物質，如過年圍爐火鍋可用玉米、山藥等食材代替白飯及麵條。年菜熱門菜餚更少不了大魚大肉，而肉類加工品更是高油、高鹽、高熱量，若用原型食物取代，就能避免攝取過多添加物，如蒜泥白肉代替香腸臘肉；且建議讓黃豆製品入菜，其含優質蛋白質且不含膽固醇，如製作獅子頭加入板豆腐，或清蒸魚下方鋪上嫩豆腐，都是很棒的！
2. 攝取「足量蔬菜」：國民健康署建議成人男性每日攝取五份蔬菜，女性則為四份，而一份煮熟蔬菜約為半碗量。大餐下常忽略蔬菜攝取，年菜中我們可將紅蘿蔔、花椰菜等食材燙熟後擺盤，或將需勾芡菜色，用秋葵、白木耳或金針菇切小丁，使之烹煮釋出黏液來取代太白粉，無形就增加蔬菜量，亦能減少熱量攝取喔！
3. 注意「零食份量」：年節常見零食有鱈魚絲、果乾等，鱈魚絲含鈉量高，每日建議鈉攝取量不宜超過 2400 毫克，即 6 克鹽，100 克鱈魚絲含鈉量就高達 2000 毫克，加上其他餐點就會超出建議量。為了使果乾易於保存，製程常添加額外的糖使水分滲出，抑制細菌滋生，100 克果乾平均含糖量 45-55 克，這些紅燈零食淺嚐就好。零食可選擇富含多元不飽和脂肪酸的堅果種子類，每日攝取一湯匙的量，如開心果約 10 粒、帶殼花生約 5 粒，並用當季新鮮水果代替果乾。
4. 補充「足夠水分」：過年常搭配含糖飲品，過多精緻糖會產生多餘熱量並造成肥胖，進而引起體內發炎反應，若用白開水、氣泡水或無糖茶代替，每天喝足 2000~2500 毫升，不但能維持生理正常

代謝，也不會造成身體負擔。

學會上述小撇步並把握「三低一高」飲食原則，即低脂、低糖、低鹽、高纖維飲食，就能在過年期間吃得更健康。此外，過年也別忘了動起來，世界衛生組織建議成人每週至少運動 5 次，每次至少 30 分鐘，且心跳達每分鐘 130 下，若能搭配肌力訓練就更棒了！有了這些訣竅，讓我們過年健康不打烊，一起快樂迎新年吧！

~新竹馬偕紀念醫院·關心您的健康。