
秋冬進補 小心補過頭

林口長庚營養治療科營養師 林沛靜

嚴寒冬季悄悄來臨，人們首先想到的是防寒保暖，而多數民眾在冬天總會食慾驟增、飢餓感不時敲門、胃口大開，各式火鍋聚會及食用大量高熱量食物成為秋冬不可或缺的一環。但往往因運動減少，再加上吃進許多高鈉及油膩的食物，導致身體迅速發胖，體重直線攀升，並衍生出許多慢性病，如：高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風及痛風等的罹患發生風險增加。所以秋冬一到，每個人更需要做好身體的保養工作，避免各種疾病上身。

經 2007 年衛福部國健署的研究發現，目前台灣地區 20 歲以上的民眾，近四成患有三高（高血壓、高血糖、高血脂），且三高、腎臟和代謝症候群盛行率都會隨年齡而增加，因此「飲食」是我們每天生活中最重要的一個部分，但健康的飲食又應該如何選擇呢？到底要怎麼吃才不會對身體造成影響？這些都是值得我們現代人去研究的一個議題。

均衡飲食概念，認識食物分類及簡易食物分量代換

每日飲食中需掌握均衡攝取六大類食物為基礎，六大類是指全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、奶類，以及油脂與堅果種子類。每類食物供給的營養素不盡相同，現今社會環境裡，飲食不僅充沛也多樣化，一不小心有可能就

會補過頭。普遍吃到飽餐廳及高熱量食物中，往往容易吃進過量的蛋白質及大量高油脂食物，且同時攝取過多的鈉離子及膽固醇等，因此平日三餐若能定時定量均衡的攝取、多吃青菜，依據每個人不同的身高體重比例，找出適合自己的飲食份量，其實比進補更為有效。

聚會飲食選擇小技巧

一、少喝湯

少數店家湯頭以天然食物燉煮，大部分添加過量味精、大骨粉、雞湯塊等熬成濃郁湯頭，且鍋底煮過久後，肉湯加上肉類食材不斷烹煮，湯底容易產生高普林沉積，攝取過多恐引發痛風，少喝湯可減少熱量及鈉離子的攝取。

二、新鮮食材為主、少加工食品

多數加工製品，如：各式餃類、火鍋料等，製作過程除了加入大量鹽或其他含鈉調味品外，油脂含量亦不可小覷，例如蛋餃、魚餃等手工餃類 4 個就有近 100 大卡熱量、約 200 毫克的鈉，民眾應適量食用。此外，食材來源不明，應減少使用。

三、大量蔬菜

蔬菜之熱量低且含豐富纖維質，衛生署提供之飲食指南中建議，蔬菜每日應攝取 3~5 疊，其纖維質功能除了可以增加飽足感，減少多餘熱量攝取外，包括預防便秘，降低罹患大腸癌機會、減少膽固醇吸收，降低心血

管疾病發生率、延緩飯後血糖上升之速度等，是維持身體健康的好選擇。

四、自製健康醬料

普遍醬料中含大量油脂，如沙茶醬、蛋黃醬、芝麻醬、花生粉等，而各式醬油含鈉量高亦應減少攝取。大家可利用蔥、薑、蒜、檸檬汁、或自製蘿蔔泥、蕃茄泥，加入少許果醋等做特製健康又具獨特風味的鍋底沾醬。

五、少飲料

含糖飲料熱量高，民眾應以無糖茶飲或白開水取代含糖飲料、酸梅汁等，解膩又無負擔。

六、自製鍋底

民眾可自製全方位健康鍋底及湯頭，一方面減少不必要化學合成物質及過多加工調味料攝取，另一方面透過均衡飲食概念，均衡攝取六大類食物及其富含多種的維生素、礦物質等。不彷利用新鮮食材如：蘋果、洋蔥、蕃茄、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇等依各別口味及視覺上食材自然顏色搭配加以做調整，以中小火燉煮 1~1.5 小時。食用前，額外起一新鍋，將瘦肉片，如白肉及適量紅肉等，涮過後去除血水及部分油脂後再食用，請注意如果有加入根莖類食物，如芋頭、南瓜、玉米或山藥等，須適量減少米飯或麵食攝取量，如有慢性病或痛風患者，須酌量攝取。

飲食加運動 窈窕體態跟著您

秋冬飲食中除了聰明選、健康吃之外，別忘了維持規律運動的習慣喔！依國健署建議，每次活動至少持續 10 分鐘，可分段累積，每週累計達 150 分鐘以上中等費力的運動，中等費力指可以舒服聊天，但無法唱歌，這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平時快一些，也會流一些汗，增加人體新陳代謝，並宣導「運動就贏」的觀念，多運動，賺健康。搭配健康飲食與規律運動，秋冬季節您還可保持健康的窈窕體態！

《本文轉載自長庚醫訊》