

年菜健康吃

柳營奇美醫院
營養科
李春松主任



年節氣氛逐漸加溫，家家戶戶開始採買年菜，家人若有慢性病，例如糖尿病、高血壓、高血脂、脂肪肝或是想減肥或者有懷孕者、成長中的孩子等……，每個人的需求都不同，到底該怎麼吃呢？

若要選購烹調好的年菜，選擇有信用的商家

市面上推出豐盛年菜供民眾選擇，但這些年菜卻隱藏高糖、高鹽、高油、高膽固醇，高熱量的危機。現代人沒時間準備年菜，建議可外訂一般家庭不容易準備的菜色，如佛跳牆等2~4道較複雜的菜色即可，其餘較清淡的菜色可自行在家烹調。

需選擇有信用的廠商或飯店出產的產品，食用時，要注意標示上的復熱方式，復熱後盡量在4小時之內吃完，沒吃完的年菜一定要冷藏。

年菜烹調低油、低鹽無負擔

健康取向「三低一高」一低糖、低油、低鹽及高纖的健康年菜。清蒸、滷、燙、涼拌等菜餚，避免油炸，例如清蒸魚或烤魚；減少勾芡量；煎蘿蔔糕改成蒸蘿蔔糕；炸年糕改成蒸年糕，如此一來，熱量就可以減少一半以上。

香腸、臘肉、鴨賞、燻肉、板鴨等食物屬於高鹽，吃多容易影響血壓，應淺嚐即止；這些高鹽食物建議水煮後再烹調。沾醬亦須減量，以免攝取高量的油脂及鹽份，使得血壓上升，腎臟負擔重。

鍋物中，需多加些蔬菜、新鮮海鮮、雞肉，避免高熱量火鍋料，以清水代替部分高湯，並避免喝湯，因為久煮後，湯內含油、鹽份、普林等較高，易引發尿酸升高。

肉類選擇少紅肉、改以白肉為主

白肉是指雞肉、魚等飽和脂肪較少的肉類，避免加入豬油或搭配臘腸、香腸、三層肉等配料。

烹調雞鴨魚肉類時，最好去除肥肉及肉皮，且以「清蒸、水煮、烘烤」取代紅燒、糖醋與油炸等方式，以減少脂肪攝取。

多蔬果多纖維：新鮮蔬菜、水果入菜

傳統年菜，大多是肉類為主，量也較多，建議以青菜、素菜、豆製品等清淡的菜色來搭配，以維持營養均衡。十字花科之蔬菜可預防癌症，例如花椰菜、年節中最常見的芥菜，可多搭配在肉類為主的年菜中，讓飲食更健康。

年夜飯份量適量、少飲酒

現代人瘋狂團購，需克制，夠吃即可，勿採買過量，可依照吃飯人數來決定該準備的份量。勿將所有的菜都上桌，才不會年夜飯之後的連續幾天都得吃反覆復熱的菜。

糖尿病患不能多喝酒。酒類會影響口服降血糖藥及胰島素的作用，如果非喝不可，盡量選擇甜度低的酒類，且不要空腹喝酒。

甜點、零食，淺嚐即止

年糕、湯圓及其他米製品甜點皆屬主食類（即醣類），都會影響血糖，應「適量」。

花生、瓜子、開心果、腰果、核桃等乾果類零食，屬油脂類，會影響體重及血糖的控制，此外，這些食物的磷含量高，腎臟病患要盡量少食或避免食用。

腸胃道功能不佳者，應避免咖啡、酒、過酸、過辣、糯米類、較油膩的零食。

聰明吃、快樂動、天天量體重

過年期間，吃多動少，體重增加，因此仍應該規律運動，消耗熱量，控制體重及血糖。

維持健康的生活方式，天天量體重，相約到戶外走走，增加運動機會，避免久坐。

祝福大家擁有健康的身體，歡樂年年。



低碳飲食原則

柳營奇美醫院
江秋蓉營養師



為何要低碳飲食？

最近常發生溫度遽變，引起這原因的大多是溫室效應造成，且根據聯合國研究統計，約1/5的溫室氣體來自與農牧業相關的排放，所以食物對於全球暖化有很大的影響，因此，若我們可以從飲食行為來改變，就可以減少溫室氣體排放，也就是「低碳飲食」。環保署也呼籲民眾養成「多吃蔬食少吃肉」的節能減碳生活習慣，這樣做不但能減少碳排放，更能促進自身的健康。怎麼說呢？

一、幫助排便，減少大腸癌

多吃蔬食能幫助排便，減少有毒物質滯留體內的時間，進而減少大腸癌的發生。且少吃肉類的行為就是減少罹患大腸癌的機率。

二、降低膽固醇

蔬食中含豐富水溶性纖維，可促進膽固醇排出，例如最近早餐很夯的麥片。另外因為肉類，尤其是紅肉，例如：牛肉、豬肉、羊肉，這些肉本身就是富含膽固醇，所以少吃肉就可減少膽固醇攝入進而減少在體內吸收。

三、預防肥胖、冠狀動脈心臟病、糖尿病及高血壓

多蔬菜可減少熱量攝取，且蔬菜未加工前本身也是低熱量的，因此可預防肥胖。多蔬菜少吃肉也可因此恢復血管彈性，進而預防冠狀動脈心臟病、高血壓。每餐進食都有蔬菜至少0.5至0.8碗，可緩和因進食主食類而造成高血糖的問題。

低碳飲食可以由四方面來著手，多吃蔬食少吃肉、少加工少包裝、利用節能烹調、適量吃少廚餘。

多吃蔬食少吃肉

每日蔬菜3~5份(每份約100公克，煮熟後約0.5-0.8碗，視蔬菜煮熟後的脫水狀況而定)。蔬菜種類應挑選在地、當令蔬菜，冬季的當令蔬菜是番茄、花椰菜、高麗菜、白蘿蔔、芹菜、菠菜、芥菜、大白菜。

每日水果2份(每份約1個棒球大或1碗)，避免挑選外國進口，以減少運輸的碳排量，可以台灣本島水果為主，冬季的當令水果有橘子、蓮霧、香蕉、木瓜、番石榴。

另外主食類每日至少有1/3量是吃全穀類，就是吃五穀飯、燕麥飯、地瓜飯糙米飯，這樣不只增加纖維量，還能減少加工步驟所造成的碳排放。

少加工少包裝

少加工製品，如火鍋料、香腸、火腿、臘肉等，火鍋料含的油脂及鈉都很高，甚至有些還過度包裝，有時一時疏忽還會將塑膠一起煮了，增加食用塑化劑危機。香腸、火腿、臘肉則富含亞硝酸鹽，易引起胃癌，且常吃食用香腸、火腿而少攝取新鮮食材，可能導致膚質變差。所以食材都應盡量挑選新鮮未加工的，且也要注意包裝，包裝愈精緻，愈有可能吃下塑化劑或包裝上的有毒物質。

利用節能烹調

滷或燉可使用悶燒鍋或壓力鍋，不但省時又省電或瓦斯，如燉雞湯，就可使用悶燒鍋，只要在瓦斯爐煮開後續煮5分鐘，即可放入悶燒鍋置放1小時即可。另外煮紅豆湯、綠豆湯使用悶燒鍋也同樣方便，綠豆不需浸泡，直接煮開後，也是續煮5分鐘放入悶燒鍋，置放1小時即可。

適量吃少廚餘

在家吃多少煮多少，在外吃多少點多少，以避免產生過多廚餘，隔夜菜首重保存，最好是放在冰箱冷藏，並且於下一餐就吃完。隔夜菜再食用時，再加熱可以確保食物的衛生。例如過年在家圍爐，不須煮太多，若有些習俗需要一定有剩菜才代表年年有餘，則可象徵式的多煮一、二道菜即可，且一定要放入冰箱保存，並於食用前加熱。

於生活中做到低碳飲食原則，不只可保護地球，更可讓自己健康，希望大家一起來執行低碳飲食。

107年2月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報告日
龍崎	3	六	龍船分校	龍船里苦苓湖 10 號	06:30	09:30	2/9
新化	3	六	新化國中	中興路 722 號 (後門信義路活動中心)	07:00	09:45	2/11
東山	3	六	東原活動中心	東原里前大埔 8 號	06:30	09:00	2/9
西港	4	日	西港國小文華館	進學街 60 號	07:00	09:30	2/11
六甲	4	日	六甲國中活動中心	二甲里民權街 43 號	07:00	09:30	2/10
歸仁	4	日	看西里活動中心	看西里仁愛南街 288 號	07:00	09:30	2/11
仁德	4	日	仁德國中活動中心	新田里民安路一段 363 號	07:00	09:30	2/10
北門	24	六	北門國小	北門里舊埕 3 號	06:30	09:00	3/3
善化	25	日	小新國小	小新里 97-3 號	07:00	09:30	3/2
六甲	25	日	水林里活動中心	水林里民族街 269 號	07:00	09:30	3/3
官田	28	三	二鎮里活動中心	二鎮里 68 號之 1	07:00	09:30	3/9

107年度2月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
1	四	佳里區	7	三	新營區	22	四	東區
2	五	安平區	9	五	善化區	27	二	東區
6	二	安平區	13	二	北區	27	二	南區

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

國民健康講座

★開放自由入座

怎麼吃補才健康 營養師才知道的祕密

時間 107.2.3(星期六) 09:30-11:30
地點 新營文化中心 4樓演講廳
講師 衛生福利部臺南醫院 蔡佩芬主任

中醫論冬季養生 Chinese medicine health care

時間 107.2.4(星期日) 10:00-12:00
地點 臺南文化中心 B1國際會議廳
講師 崑山科技大學 羅詩文老師

柳營奇美醫院 健康好禮大方送 揪團篩檢送獎金

關懷婦女健康，擴大服務時段，提供夜間免費乳房X光攝影檢查

(檢查時間請事先電話詢問預約)

即日起至107年12月20日，至一樓大廳61篩檢站索取揪團報名表

乳攝滿5人或子抹滿10人，1個月內在『院內』完成篩檢贈2000元現金

活動諮詢專線：06-6226999轉77141

健康知識+

- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- ★ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 請善用兒童預防保健服務，未滿7歲以下兒童可免費7次在衛生所或健保合約醫療院所作專屬兒童的健康檢查
- ★ 讓寶寶聽得見您說～我愛你！新生兒聽損發生率：千分之三，國民健康署補助本國籍出生三個月內新生兒執行免費的新生兒聽力

★ 身體質量指數(BMI)=體重/身高²(公尺)

18歲以上成人健康體重(18.5≤BMI<24)，<18.5為過輕
 需多運動均衡飲食，以維持健康



- 肥胖防治網 圈住您的腰圍八、九十
- 喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- 每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下



肥胖防治網QR code

國民健康署運用於捐經費支應 廣告