

年節飲食健康吃

Follow

營養師最安心

永德康內科診所
杜詠馨營養師

「能吃就是福！」吃是本能帶來的幸福愉悅感受，尤其在歲末年終、辛勤工作、兒女回家相聚之時，伴隨好吃、愛吃、熱氣奔騰、兒時滋味的佳餚，食物與大腦記憶相會之際，更能一秒感動沉浸在美好的回憶裡。

過年是傳統家庭最忙碌的時候，忙著準備整桌拜拜的三牲、糕餅、飲料，秉持感謝祖先的照應，豐盛是必要的原則，最後食物也都吃平安進了各位的五臟廟。但現代人隨著生活穩定物質需求已不同於以往，可以方便快捷的取得食材或外賣，隨時都能吃到大魚大肉，根據台灣 2017-2020 年「國民營養健康狀況變遷調查」，18 歲以上成人過重及肥胖盛行率 50.3%，

等於兩個成年人中就有一個過重或肥胖，拯救體重刻不容緩，掌握以下小撇步，過年健康用好食。

✿ 控制份量點點名

可以讓掌廚者先知道用餐的人數是重要的，第一餐是最美味，隔夜菜不好吃也不新鮮，依照人數不過度烹煮，才不會在有剩菜的時候難以分配，且人也因限量而有所期待，更能開啟話題。

✿ 一肉一菜，身體不壞

圍爐火鍋選擇用洋蔥、番茄、芹菜、白蘿蔔、紅蘿蔔等等食材作為湯底，盡可能為你的家人補足菜量，讓纖維降低油脂吸收、延緩血糖上升速度，高鉀也可幫助血壓穩定。

請掌廚者準備一道肉時也準備一道菜，或是一個盤子裡一半是肉一半是菜，用紅黃椒、綠櫛瓜、紅番茄、黑木耳、白洋蔥等不同配色，讓視覺饗宴更滿足。

✿ 拜拜傳統，三牲要有

若無法當日食用完畢就先行分裝冰存避免沾染口水帶菌汙染食材，全雞可買較小隻的土雞，在祭拜完成後在肚子加入糯米、杏鮑菇、

紅棗、蔘鬚，燉煮成韓式雞湯飯，暖身暖胃；有頭有尾的魚選擇中小型魚，減少重金屬殘留風險，最好當天食用完畢，避免組織胺豐富隔日誘發過敏；豬肉幫祖先換換口味，瘦肉比肥肉高貴一些，切好擺盤美觀也方便食用。

✿ 食品安全有，全家平安守

家裡有幾個冰箱？開寶庫是否可以找到陳年珍藏的烏魚子、XO 醬、以及三代同堂的肉粽？冷凍可以延長食物的存放但也有年限，在年度清理冰箱時，一定要檢視剩餘多少食材，過期就必須丟棄，不是把冰箱擦乾淨，東西拿出來再放回去。在冰箱門上貼上白板寫下有什麼食材，也有助於好料不被忘記。

✿ 祭拜包裝飲料選擇（寶特瓶、鋁箔包、鋁罐）

蔬果包裝飲料多為調和風味飲品，含糖量極高，可以選擇無加鹽番茄汁、無調味保久乳、無糖黑豆漿、無糖白豆漿，這些都適合做為長輩日常補充或料理材料，或許這些飲品不會放在賣場的熱賣商品區，不妨當個偵探去找找看吧！

此外，記得堅果少量多次放入果盤避免食用過量，搭配適當飲酒、作息正常，祝各位讀者有個健康的龍年！

健康知識

平安

◆ 肺癌篩檢利器「低劑量電腦斷層攝影」有公費給付啦!! 若您有肺癌家族史或為重度吸菸者，可洽詢 0800-222-543 或至本局網頁肺癌防治專區，查詢篩檢醫院預約電話。

◆ 有抽菸習慣的民眾，可就近到全臺 22 縣市，近 3,500 家戒菸合約醫事機構（醫院、診所及藥局）接受戒菸服務，為減輕民眾經濟負擔，自 111 年 5 月 15 日起不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔。

◆ 國民健康署調查結果顯示，20 至 64 歲國人每 4 人就有 1 人是代謝症候群，未來罹患腦中風、心臟病、高血脂、高血壓或糖尿病的風險較健康族群增加 2 至 6 倍。

◆ 營養顧得好，生活沒煩惱，營養諮詢專線 0800-222-543。

◆ 吃全穀保健康，全穀及未精製雜糧食物富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物營養素等，建議每天主食應以全穀及未精製雜糧為主。

◆ 打造高齡友善城市，營造暢行環境，提供長輩搭車的優惠，有便利的交通運輸或接送設計，可至本局高齡友善城市網頁，或掃描右方 QR code 查看更多。



過年吃好料， 『胃腸』不可！？



郭世芳中醫診所
徐偉展中醫師



即將邁入農曆新年連續假期，你是否已經預定好了滿桌的年菜，準備好好犒賞一整年來的辛勞，好好大快朵頤一番呢？

當然，過年期間團圓年夜飯少不了的就是山珍海味、珍饈佳餚，也少不了小酌幾杯助興，從小年夜一路吃到開工大吉。也因如此，年節過後，常常在門診見到許多的患者主訴便是腸胃不適、胃食道逆流，甚則上吐下瀉腸胃炎的也不在少數。

在中醫的觀點裡，人體的消化功能主要是由「脾、胃」負責。脾胃的功能以納運為首要，納指受納，運即運化。飲食入胃，經胃腐熟消磨，下傳於腸，其精微（營養物質）經脾的運化而輸布全身。胃主受納，反映了飲食攝納和消化、通降傳導的功能活動；脾主運化，反映了水穀精微物質的吸收、輸布和水液代謝的功能。簡言之，中醫認為脾胃具有將攝取的食

物轉化成營養物質，並將其輸送到全身應用的生理功能。因此一但脾胃出了狀況，消化功能障礙的症狀就會表現出來，患者可能出現腸胃脹氣、打嗝、腹痛、噁心嘔吐、頭暈痛、腹瀉的症狀。

接下來就要和大家探討如何預防保健，才能在過年全家團聚時吃得盡興，又能避免腸胃不適，開開心心過好年：

1 確認食材新鮮，遠離腸胃炎：

過年採購年菜，若有海鮮肉品類的生鮮食品，需確認食材色澤光亮新鮮、無腐臭，並且返家後確實低溫保存。烹煮後也應盡量避免隔夜反覆加熱食用。

2 細嚼慢嚥，減少腸胃負擔：

當我們吃了足夠的食物，腸胃道會開始分泌抑制食慾的訊號，刺激下視丘的飽食中樞，這時候大腦才會產生「我已經吃飽了」的反饋。上述整套過程至少需花費 20 至 30 分鐘才會完成。所以用餐應盡量做到細嚼慢嚥，在口中確實將食物咬碎，減少腸胃負擔，也讓腸胃能在進食過程中得到充分的消化吸收。

3 以八分飽為限，降低食積可能：

「食積」是中醫的疾病分類，由字面不難看出就是過多的食物囤積在腸胃中造成消化不良，從而產生一連串的腹脹、腹痛、噁心嘔吐……等症狀。

4 適量飲酒，預防胃酸逆流：

酒精會讓賁門括約肌鬆弛，導致胃酸逆流；同時也會破壞胃黏液層讓胃壁受損、脹氣、消化不良、胃潰瘍。

5 少食膏粱厚味，避免消化障礙：

「膏粱厚味」即是指太過油膩、重口味的食物。這類過度油膩重鹹的食物攝取適量即可，以防腸胃無法消化，甚者更有可能引起急性膽囊炎的風險，千萬不可不慎。

倘若過年期間真的因為飲食造成了腸胃不適，這邊中醫師也與大家分享幾個小撇步，該如何緩解不舒服：

1 按摩肚皮：先平躺於床上，以肚臍為圓心，用確實但輕柔的力道及速度，順時針畫圓的方向按摩肚皮，同時可併用些許薄荷油或是推拿精油，操作時間約 15 至 20 分鐘即可。此法可間接揉按到天樞穴、氣海穴、關元穴、中脘穴，也能增加腸胃蠕動，消脹氣，減少腸胃不適感。

2 散步活動：飯後一小時可以起身走走、散散步，在過程中可加入手部的伸展、緩和運動。此法能避免食物長時間囤積在腸胃裡無法順利消化，同時也藉由下肢的活動增加血液循環間接帶動腸胃蠕動。

3 簡易消脂茶：取山楂 2 錢、陳皮 3 錢、烏梅 3 粒、洛神 1 錢、甘草 2 錢。以上五味藥用 1000cc 的水，小火煮開 20 分鐘，飯後溫服。消脂茶可以去油解膩，幫助代謝。

最後還是要提醒大家，預防重於治療，只要遵照上面的飲食原則，便能開開心心迎接 2024 農曆青龍年。過年吃好料，未嘗不可！

