

# 過年零嘴健康吃



文 營養室  
李惠英 營養師

根據106-109年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人全面性偏離健康飲食，多種營養素狀況不符理想，此與健康問題密切相關。而健康飲食介入具實證基礎，能預防多種盛行率極高之非傳染性疾病。因此，過年期間提醒大家，零嘴按驚危機，應多選擇天然原味少加工產品，建議大家以健康餐盤的六大口訣為原則，搭配營養標示習慣看，挑選低卡、高纖、高鈣等食品，且適量攝取，讓大家玉兔迎春過好年，吃的健康不增重。

## 1 每天早晚一杯奶

可搭配含奶類飲品如無糖鮮奶茶或鮮奶綠或無糖優酪乳。或無糖茶品取代含糖飲料如可樂汽水、冬瓜茶等。

## 2 每餐水果拳頭大

少牛軋糖、糖冬瓜、糖霜紅豆丸、軟糖及綜合水果糖等零食。以1份拳頭大水果取代，如蘋果平平安安、橘子大吉大利、鳳梨好運旺旺來、柿子事事如意，一天至少攝取2份，新鮮水果可提供豐富膳食纖維、維生素及礦物質。

## 3 蔬菜比水果多一點

可選擇乾燥蔬菜增加蔬菜攝取量如秋葵、紅蘿蔔、香菇等，以取代麻花捲、芝麻蛋捲、沙琪瑪及巧克力酥片等。

## 4 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類富含維生素、礦物質及膳食纖維等，可選擇原顆乾燥地瓜或芋頭、栗子及牛蒡等產品，提醒此類產品應減少有蜜糖如地瓜糖或高鹽油炸如洋芋片。

## 5 豆魚蛋肉類一掌心

豆魚蛋肉類建議多以正餐新鮮食材做選擇，點心可少量選擇原味豬肉乾、豆干、小魚乾等。

## 6 堅果種子一茶匙

堅果種子類可提供不飽和脂肪、維生素E及膳食纖維等營養素，屬油脂類且市售多有添加糖或鹽，建議選擇無調味過且每天攝取1份，如花生10粒、腰果5粒、杏仁果5粒等。

最後提醒，參考世界衛生組織(WHO)建議，依每人每天熱量攝取2000大卡為例，精緻糖熱量不可超過每日總熱量攝取10%，換算糖量即不可超過50公克。這裡的糖包括添加到食品中的單糖如葡萄糖、果糖及雙糖如蔗糖或砂糖，以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖，但不包含新鮮水果和牛奶中自然存在的糖。因此，過年零嘴以少精製糖、少油、少鹽且不含反式脂肪等產品，多選原態少加工食品，且應適量攝取最為重要。