

團圓鍋物輕鬆選~ 營養美味慶過年

文 營養室
黃依婷 營養師



龍年行大運~歡慶年節聚餐不可少，不管大家是在家裡或外出圍爐吃火鍋，相信食材都非常的豐盛與美味。新年新氣象，期許自己與親友能持續在新的一年里健康平安，吃的部份，我們就來瞧瞧鍋內加了哪些健康元素，您和家人都可以享用美食又不讓身體太多負擔喔！

湯頭好味讚 鮮食真天然

大家是重口味？還清淡派呢？選擇日式昆布湯底或清淡的蔬果湯底，油脂或鹽份相對較少（喝太多還是會過量喔），較能吃到原本食物的鮮美味，若選擇麻辣鍋、韓式泡菜鍋、咖哩鍋等，油鹽成分比較高，不宜喝太多碗。您可以在家自製湯底，以昆布、紅白蘿蔔、蘋果等熬煮，若加雞骨架或排骨，煮熟後將上層浮油及雜質去除，這樣湯底就會比較清爽低油，在家可以試一試唷。

222營養師節

營養師陪您作伙來呷營養~顧健康

每年2月22日是營養師節，營養師們持續在小港醫院內外照顧大家的飲食營養，如有飲食營養問題需諮詢，請洽07-8036783轉分機3014-3015、3217，由營養師提供您個人化之飲食營養計畫。

食材聰明選 營養多齊全

- **全穀雜糧類**：南瓜、玉米、芋頭、山藥這一類的食物可以取代部分的白飯或麵條，除了有澱粉的醣類，聰明選擇未精製的原型食物，提供較多的膳食纖維和B群、維生素E、鉀、鎂等。
- **豆魚蛋肉類**：豆腐、雞蛋、鯛魚、蝦子、蛤蜊、豬肉等，是優質的蛋白來源，素食者還可選擇其他黃豆製品，如非油炸的豆皮、豆包，植物性來源都是零膽固醇食物。難得聚餐，加入龍蝦、龍膽/虎石斑魚，讓龍年這一鍋大家吃得美味又開心。
- **蔬菜類**：青江菜、花椰菜、高麗菜、大番茄、杏鮑菇等蔬菜，富含膳食纖維，有益腸道保健，加入越多種顏色的蔬菜更可以攝取到多種天然植化素，包括多酚類、茄紅素、吲哚、蒜素等，對身體有各項的防禦疾病及保護功效。
- **乳品類**：鍋內加入牛奶、起司片，是大小朋友都愛的牛奶鍋，乳品可以提供豐富的蛋白質、鈣、維生素B₂等營養素。

醬料自己調 天然風味優

天然辛香料等風味食材有洋蔥、蔥、蒜頭、薑、辣椒、九層塔、香茅、檸檬葉、胡椒等等，多運用這些風味食材可以減少醬汁、鹽添加量，鈉含量可以減低，菜餚仍具有香氣好味道！



提醒有糖尿病、腎臟病、高血壓等慢性疾病需要控制醣類、蛋白質、脂肪與鈉含量等成分的朋友，我們仍要持續留意營養師曾經提醒過的注意事項，檢視一下菜餚中的食材，避免過量導致血糖、血壓、尿酸標高而身體不適。