

年節飲食 4 原則： 健康迎春不增重

文 營養室
黃映慈 營養師

新年大餐豐盛，但傳統年菜多為高油炸、重勾芡、多糖、多醬汁，極易造成熱量超載，引發年後體重疑慮。

為兼顧歡樂與健康，可以依循「三低一高」（低油、低糖、低鹽、高纖）的飲食方針，搭配衛生福利部國民健康署「我的餐盤」概念，精準掌握份量，確保均衡不超標。

「我的餐盤」六口訣與「三低一高」調整

可以依循「我的餐盤」口訣，並應用「三低一高」原則進行年菜替換：

餐盤口訣	份量	調整與原則
每天早晚一杯奶	早晚 1 杯乳品(一杯240毫升)	飲品選白開水、無糖茶或原味乳，達成低糖
每餐水果拳頭大	每餐約1 拳頭	以當季鮮果取代精緻甜點零食，達成低糖
菜比水果多一點	每餐>1 拳頭	增加高纖蔬菜（如長年菜），達成高纖
飯跟蔬菜一樣多	飯跟蔬菜一樣多	選擇原型穀類（如糙米），少碰高油、高糖的米糕、八寶芋泥
豆魚蛋肉一掌心	每餐約 1 掌心大	選清蒸魚、鮮蝦等低脂肉品，取代蹄膀，達成低油
堅果種子一茶匙	每餐約 1 拇指節	選擇無調味堅果

實踐「三低一高」的年菜烹飪訣竅

將原則應用於烹飪技巧，降低年菜熱量與負擔：

1 低油：

烹調方式應改為蒸、煮、烤、滷，避開油炸。例如將傳統糖醋魚改為清蒸魚。

肉類去皮去肥肉；湯品冷卻後撇除上層凝固油脂再加熱。

2 低糖：

飲品選白開水或無糖茶。

主食若有年糕、發糕，應相對減少飯、麵份量。

3 低鹽：

避免高鹽高油加工肉製品（如香腸、臘肉），減少喝湯及濃稠醬汁。

利用天然辛香料（薑、蔥、蒜）提味，取代重口味調味料。

4 高纖：

盤中應有1/3深綠色蔬菜，將新鮮蔬菜、菇類等加入燉品中，增加飽足感。

保持活力與自我追蹤

用餐切記「聰明進食、積極活動、定時監控」。

用餐時應細嚼慢嚥，只吃到七八分飽，並調整進食順序為蔬菜 > 豆魚蛋肉類 > 全穀雜糧類。

利用假期相約戶外散步、健走等活動，提高身體代謝率。最重要的是，養成「每日量測體重」的習慣，隨時提醒自己維持健康狀態，快樂迎新年。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00				●		
13:30~17:00	●					
18:00~20:30						

（本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主）