

謹記飲食運動原則，過個健康好年

環安衛中心衛生保健組 鍾瑾瑜護理師

根據國民健康署調查發現，近4成(39%)民眾在過年期間體重增加，平均增加1.7公斤，過年期間近5成(48%)的民眾運動量比平常少。(1)從年菜、零嘴來看，大部分都是高油高熱量高蛋白質。在過年期間留意飲食原則及攝取的食物熱量，再加上少量的室內運動，也不會造成體重太過失控。(2)



一、春節這樣吃減少負擔：

- (一) 增加蔬菜攝取：蔬菜當中富含膳食纖維，有助於增加飽足感、延緩血糖上升，是避免變胖的好幫手，不妨在年菜中增加蔬菜的量，利用多色蔬菜來裝飾擺盤或入菜，建議男性每天要吃5份蔬菜（煮熟後大約2.5碗），女性則是每天4份蔬菜（煮熟後大約2碗）。
- (二) 選擇低脂肉類：以較低脂肪的肉類（雞肉、魚肉、豬里肌肉）取代高脂肪的肉類（五花肉、梅花肉）。並且採用低脂肪的烹調的清蒸、烤、水炒等方式，減少熱量的攝取。
- (三) 新鮮食材取代加工食品：糙米飯或五穀飯代替白米飯，或在白米中添加全穀類以減少精製白米飯的攝取；吃香腸、臘肉、熱狗、肉鬆、火鍋料、魚漿製品…等加工品。
- (四) 避免高油高糖零食和飲料：零食盡量以天然食物為主，像是水果、堅果、優格…等，都會比糕點健康一點，並以無糖茶飲代替果汁和汽水。

小叮嚀：一天的「總量管理」很重要，牢記「食物代換」的觀念：年菜裡面若有蘿蔔糕、

八寶甜湯，記得飯量就要減少；點心若有吃堅果，正餐烹調使用的油脂量就要減少一些。(3)



圖二 年菜、零食熱量大公開！(2)

二、減重醫師建議「搭配運動4步驟，打破減重停滯期」

體重管理主治醫師蕭捷健指出，過年大吃不發胖甚至還能減肥的最大原則是「吃大餐那天要運動」。當人們攝取更多熱量的時候，代謝也會跟著上升，因此，過年吃大餐增加卡路里攝取，也是提高代謝，打破減重停滯期的好機會。蕭醫師也特別提出年節運動處方：

(一)吃大餐之前，先做肌力訓練

肌力訓練可消耗肌肉中的肝糖，之後進餐時吃下去的澱粉就大部分會用來修復補充，轉為肝糖重新儲存在肌肉中，而較不會變成脂肪堆積。

(二)大吃大喝之後，先肌力後有氧

蕭醫師建議，大餐之後1個小時讓食物消化完畢，就可以去運動了。此時血糖和肌肉肝糖都在滿載的狀態，可以挑戰力量的巔峰。運動完也只要攝取優質蛋白，如此可以消耗剛攝取的熱量，並且穩定血糖、減少脂肪堆積。

(三)前晚吃大餐，隔天空腹運動

聚餐後不建議太晚運動，以免影響睡眠，建議一早空腹時把運動補上。

(四)大餐維持「少油高蛋白」原則

因為高油脂的食物，會阻礙蛋白質吸收，油脂堆積在肝臟和胰臟，也會造成胰島素阻抗；因此在年菜的選擇上，建議盡量避免炸物，尤其炸年糕或是酥皮等。盡量挑選海鮮、干貝、螃蟹、蝦子和魚來吃，吃年菜也可以吃的很豪華而不發胖。

三、國健署邀您年節一起樂運動

(一)第一招：親朋好友一同「快樂動」。趁著出外拜年、探親訪友和全家出遊的機會，就近運用社區公園、健走步道、自行車道或免費開放學校運動場、運動中心，邀請親朋好友一同動起來。

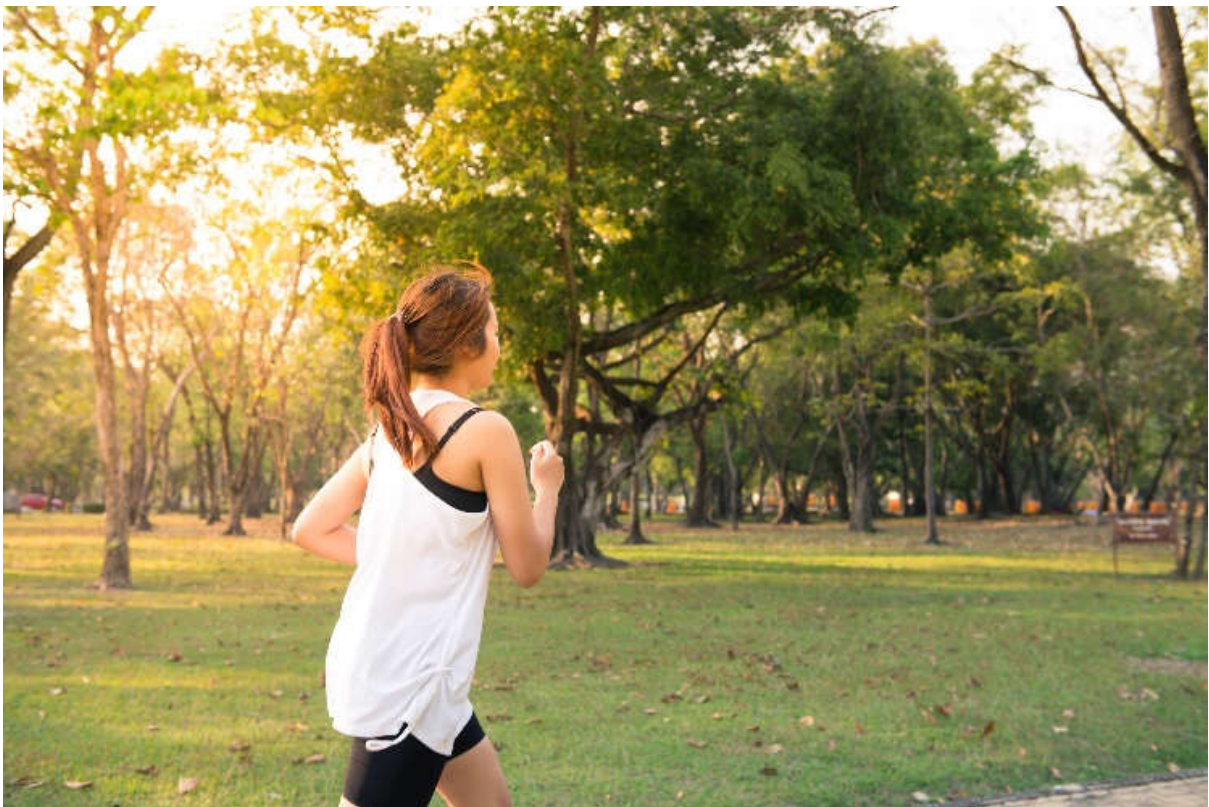
(二)第二招：輕鬆「健走」。穿著輕便服裝、運動鞋，加快平常走路速度，達到微流汗程度，即為中度身體活動。從每次10分鐘開始分段累積身體活動量，皆有助於健康。

(三)第三招：準備充足，預作暖身，才能「樂運動」。運動前都要做暖身運動，享受運動時也要記得愛護自己身體，各縣市健走步道資訊，可至國民健康署網站 (<http://www.hpa.gov.tw/>) 之「肥胖防治」/「快樂動」/「社區健走步道」查詢。

過年期間遵循健康飲食原則、切記勿暴飲暴食，祝福大家過個健康快樂的新年！

※參考資料：

1. 衛福部網頁 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2621-9348-1.html>
2. HEHO <https://heho.com.tw/archives/260057>
3. 取自網路資訊。ETtoday 健康雲。 <https://health.ettoday.net/news/1113602>
4. 康健醫療網。 <https://www.healthnews.com.tw/article/56509>
5. <https://www.pexels.com/zh-tw/search/%E9%81%8B%E5%8B%95/>



圖片來源 (pexels)