

春節慶團圓

~你不可不知的火鍋秘笈

◆營養師 黃董儀

「每條大街小巷，每個人的嘴裡，
見面第一句話，就是恭喜恭喜...」

大街上又聽到熟悉的旋律，年節團圓的氣氛也隨之到來。說到過年團圓，最重要的就是年夜飯及吃不完的美食和零嘴，直到年節結束。體重也在你不知不覺中悄悄的增加了，直到休假結束開始上班的早上，才驚覺「代誌大條了！褲子怎麼拉不上來！」。

當你還在懊惱體重增加的同時，血糖、血壓以及血脂，早已像脫韁的野馬般，不受控制了。因此過年期間如何才能享受美食之餘，同時又能夠維持自己的體態及健康，實在是讓人傷透腦筋。

一般來說，年夜飯的桌子中間總是會放著一鍋火鍋，感覺才有圍爐的氣氛。台灣人喜歡吃火鍋，火鍋種類琳瑯滿目，高湯湯底、麻辣鍋底、薑母鴨、藥膳湯底、牛奶鍋或巧克力鍋...等等種類琳瑯滿目，但可不要忽略了湯底中富含的熱量、油脂量及普林含量。有糖尿病、高血壓、高血脂或是有痛風病史者，更需注意湯底的選擇及飲用量，因此建議可選擇更換為蔬菜



湯底，亦或更換為鴛鴦鍋的鍋子，將一邊的湯底換為清水煮青菜或是涮肉，以降低油脂及普林在湯底中的含量以及攝入量。此外，火鍋料的選擇上也需要注意，一般來說市面上的火鍋料其熱量都不低，其中碳水化合物及脂肪含量也很高，常常一不小心就攝取過多，增加身體的負擔。下表列了一些火鍋常用食材（每100公克）的熱量及營養成分分析表（如表一）。

從表中的食品分析結果還可以發現，除了碳水化合物及脂肪含量高之外，含鈉量及膽固醇含量也不容忽視。因此在食物吃下肚前，應先謹慎思考是否有攝取過量之虞。建議可在火鍋中加入一些低熱量食材，如蒟蒻條、蒟蒻麵等蒟蒻製品，除了可減少熱量攝入之外也可增加纖維的攝取以增加飽足感。

另外，在肉類選擇的部分，大多數人都會在火鍋中涮五花肉類及內臟類食材，這些富含油脂及高膽固醇的食物應小心避免食用，建議以一般未加工瘦肉與魚肉類



火鍋食材熱量及營養成分分析表

火鍋料 (100g)	熱量 (kcal)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	粗纖維 (g)	膳食纖維 (g)	膽固醇 (mg)	鈉 (mg)
燕餃	299	13.5	22	12.4	-	-	41	637
蝦餃	266	12.3	20	9.7	-	-	103	644
魚餃	249	14.3	17.7	8.5	-	-	73	678
傳統年糕	240	2.3	0.4	57.2	0.1	0.5	-	15
貢丸	231	16.5	18.5	-	-	-	65	582
香菇餃	231	12.3	15.3	11.5	0.4	1.1	39	673
虱目魚丸	225	14.7	14.8	8.5	0.2	0.6	44	528
寧波年糕	218	4	0.4	50	0.2	0.6	1	15
文蛤丸	209	16.2	9.2	15.8	-	-	65	565
水晶包	209	4.8	7.8	30.4	0.5	1.5	18	193
雞肉丸	201	10.5	12.3	12.3	-	-	43	597
甜不辣	201	5.2	3.2	38.2	-	-	11	345
蛋餃	182	12.1	14.1	2	0.5	0.2	246	472
花枝丸	178	13.3	8.5	12.3	-	-	67	695
天婦羅(甜不辣)	174	12.4	4.6	21.1	0.1	0.2	20	684
魚丸(包肉)	169	11.8	7.6	13.5	-	-	34	529
花枝餃	167	12.4	3.9	21	-	-	22	723
旗魚丸	153	12.1	6.2	12.4	-	-	33	708
蝦仁肉丸	151	4.6	7.4	16.7	0.4	1.3	17	429
魚丸	140	12.5	1	20.3	-	-	23	683
竹輪	136	12.5	0.2	21.2	-	-	34	776
蝦丸	131	9.8	3.7	14.8	-	-	46	649
花枝脆丸	125	11.3	2.9	13.8	-	-	78	439
魚卵卷	119	12	0.1	17.6	-	-	-	789
蟹味棒	115	9.3	0.3	19	-	-	-	694
魚板	91	9.3	0.2	13.2	-	-	12	894

為主，才不至於攝入過多隱藏的油脂。

再者，蔬菜是火鍋中不可或缺的重要角色，擔心體重會直線上升者，可以增加蔬菜的攝入量，以增加飽足感，但請小心川燙蔬菜請利用蔬菜湯底或清水川燙，否則攝入的油脂量也是很驚人的。

最後，我們來討論火鍋中增加飽足感的食材，一般較常使用於火鍋中的為冬粉、麵條、地瓜、芋頭、南瓜以及玉米等等食材，另外還有標示於上表的年糕類食材及甜不辣，此類食材中所含的碳水化合物（澱粉）含量很高，屬全穀根莖類，因此血糖控制不良者應小心適量食用，避免血糖與血脂飆高等問題。在此提供簡單食物代換做參考：

一份碳水化合物=1/2碗地瓜/芋頭/南瓜
=110公克連梗玉米=30公克寧波年糕
=1/2碗熟麵條熟=40公克米血糕
=2顆鮮肉湯圓=2顆芝麻湯圓
=15公克糖=1把乾冬粉
=1/4碗飯=3顆方糖。

提醒大家在過年過節期間也能做好血糖控制。





最後，油脂的部分包括了堅果類以及沾醬的部分，堅果類的食物如花生、開心果等，大家在年節聊天說笑之餘，常會不小心攝取過多，可別忘了它屬於油脂類，適當攝取具有保護心血管的功能，但過度攝取的結果，不僅血壓、血脂及血糖無法控制之外，體重的增加速度更是節節上升！因此建議堅果食用份量則以每天一湯匙為主。另外，沾醬部分，在玲瓏滿目的沾醬中，以沙茶醬的熱量居冠，其含油量及含鈉量都很高，其他沾料中醬油、烏醋、豆腐乳及辣椒醬等，含鈉量更是沾醬類中的隱形殺手，對於有高血壓病史者更要注

意，建議利用辛香料來增加沾醬的風味，例如可利用蔥、薑、蒜、新鮮辣椒，加入醬油、白醋做為沾醬，以減少鈉量及熱量的過多攝取。

春節團圓在台灣是重要的傳統節日，而每個人能健康且更有活力的迎接新的一年更為重要。希望大家能夠綜合以上所說幾個的重點，注意到年節食材的選擇及攝取量，盡量以新鮮、高纖、低油及低鹽的均衡飲食為出發點，不僅照顧自己與家人的身體之外，也更讓親友們感受到我們的用心。最後也祝大家新的一年都能更健康更快樂。

