

# 安心吃美食 快樂過好年

營養師◎孫志銘

一年一度的農曆新年即將到來，今年的春假連續假期長達九天，安排好你的美好假期了嗎？除了安排假期之外，該買的該吃的該拜的東西，我想應該早就準備好了！這種每年都要大吃大喝的日子，營養師總難免需要出來嘮叨個幾句，不然就真的對不起我們廣大的糖尿病患者了！

這種老生常談的話題不只許多資深的病友們可以倒背如流，我想這些菜鳥級的病友應該也都能朗朗上口，但是問題就出在於每回過完年就會聽到「可能過年甜的吃太多」、「可能過年肉吃太多」、「可能……」非常多種可能，也都是我們可以預期到的事情！可是這中間到底發生了什麼樣的問題？才會讓各位掉入這大吃大喝的萬惡淵藪中！現在就讓我們來一一的擊破，讓高血糖從此不會在這美好的假期中出現！

## 罪狀一：買太多

「過年要拜很多，可是家裡沒幾個人，所以東西就都我在吃」有以上困擾的鄉親們請把握幾個原則：第一，拜多或拜少並不影響神明保佑的程度，所謂

的心誠則靈，也不一定要雞鴨魚肉通通都要放到貢桌上，因為拜到最後還是進了我們的五臟廟，所以可以的話，吃多少拜多少！我想神明可以體諒到你愛惜身體的心；第二：大賣場好好逛，這個也特價那個也特價不買真的很可惜！所以省錢又強身的方式就是在前往大賣場前，將真正需要的東西列張清單出來，選購好了立即閃人，千萬不要迷失在大賣場中了！

## 罪狀二：吃太多

「昨天誰家請客找我去吃飯，不去又不好意思」看到滿桌美食無法抗拒嗎？請千萬記得「蔬菜是你的好朋友」！不管再多的美食，在大魚大肉之前請先吞進大量的青菜，覺得不太餓了之後再來慢慢品嚐其它佳餚，這樣的吃法不僅沒有少吃，還可以減少吃進肚子的熱量；另外，宴客少不了的就是果汁汽水了！若能避開這類的高糖食物，改成泡茶、無糖茶品取代，依舊可以吃飽喝足不失主人翁的熱情款待，也不會對不起自己的身體！





### 罪狀三：收太多禮

不可否認，禮尚往來絕對是我們的好習慣，每年過年賣場的禮盒銷售總是成就另一波的台灣經濟奇蹟，可是卻往往造成了許多不必要的浪費！因此家裡擺了太多禮盒怎麼辦？沒關係，多去朋友家拜訪，再把這些禮盒送出去！放心，這件事情只有你知、我知、天知跟地知，既可造就健康的身體，又不失禮尚往來的情誼，真是一兼二顧的好方法！

### 罪狀四：食物太多

若已經錯過了買太多的時機，造成家中食物氾濫的情況時，不用擔心，還是有補救的方式！請記得，看的到的地方千萬不可放過多的食物，儘管收到櫃子、鎖到倉庫、甚至藏在床下都可以，因為我們都有一種惰性，看到、聞到就想吃，可是沒看到、沒聞到、沒想到就不會去找，所以不要讓自己陷入想吃又

不能吃的兩難中，我想這是一個兩全其美的解決方式！

### 罪狀五：動太少

過年如果習慣就是要放鬆，整天坐在沙發上看著電視或是在牌桌上小賭，當然也不利於血糖的控制！若能利用難得的連假到親友家拜訪，或是到戶外走一走與家人聯繫感情，不僅可以減少自己沒事就是要吃東西的機會，也可以增加自己身體的活動量，藉此維持曼妙的身材！

以上五種調整方式，不用改掉原本的飲食及生活型態，僅僅做些微的調整，就能夠達到幫助血糖控制的目標。切記，只要是人就沒辦法避免誘惑，因此為了能夠晉升控糖達人目標，就是要減少自己暴露在誘惑的生活環境中，若能把握住此大原則，相信不管什麼節日什麼美食都能讓你一秒就hold住！