

年節零食

營養師◎林妍君

零食大多屬於高油脂高熱量食物，要特別注意脂肪含量，購物時或食用前要仔細閱讀產品營養標示，尤其是以下三項：

1. 脂肪含量佔總體熱量百分比
2. 鈉含量
3. 反式脂肪酸

熱量	低熱量（可以吃）	中高熱量（淺嚐即可）	高熱量（少吃）
油脂比例佔整體熱量	<30%	30%~50%	>50%

※高熱量食物（前三名）

高鈉食物	高糖食物	高油脂食物
鱈魚香絲	麻花捲	夏威夷豆
海產乾貨類	鳳梨酥	杏仁果
魷魚絲	沙其瑪	開心果



30顆夏威夷豆的熱量 = 1個便當 = 50公斤的人慢跑約 2 小時

◎堅果類一天建議攝取量

(只選一種吃就好)

- 核桃仁2粒
- 開心果2粒
- 腰果5粒
- 杏仁果5粒
- 花生仁10粒
- 南瓜子30粒
- 葵花子30粒
- 瓜子50粒



衛生署健康飲食標準，每人每天鹽份攝入量建議約6公克，相當於含鈉量2400毫克。依食物資料分析，平均每100公克海產乾貨，就相當於一天的鹽分，甚至更高，堪稱是高血壓的隱形殺手。

※脫水蔬果(經過脫水油炸)一前三名

品名	每100公克的熱量	相當於新鮮蔬果
香蕉片	528大卡	9根香蕉
蔬菜片	510.5大卡	4斤蔬菜
蔬果片	503.8大卡	8個蘋果

※市售糖果換算成飯量

品名	熱量 (大卡)	換算成白飯熱量 (碗)
巧克力牛軋糖 (3塊/48公克)	237	1/4碗飯 + 2/3湯匙油
嗨啾軟糖 (1條/50公克)	207	八分滿飯 + 1/3湯匙油
花生糖 (1塊/31公克)	172	1/3碗飯 + 1/2湯匙油
芝麻糖 (1塊/30公克)	164	1/3碗飯 + 1/2湯匙油
芭蕉飴 (3塊/26公克)	90	1/4碗飯
瑞士糖水果軟糖 (6顆/18公克)	69	1/4碗飯

3塊巧克力牛軋糖的熱量=50公斤的人快走約52分鐘

※營養師叮嚀

- 1.過年期間，大魚大肉時，同時也要記得蔬菜和水分的攝取。每餐蔬菜最好有1碗，每天喝水量1800cc。
- 2.如果無法拒絕零食的誘惑時，就要減少其他正餐的熱量來調整。
- 3.每天零食熱量的攝取，最好控制在200到300大卡。
- 4.糖尿病的人可以吃零食，記得一定要把主食或水果的量減少（要固定醣量攝取量），才能穩定血糖。
- 5.傳統中國式點心通常熱量偏高，例如，麻老、麻花捲、花生糖、冬瓜糖、花生等，每次不要超過2個或1湯匙。
- 6.飲食要搭配運動，飯後半小時不要坐著。
- 7.相同重量有殼零食比沒殼熱量少一半。



※健康吃零食小撇步

- 1.選擇熱量密度低、高纖類零食，例如蒟蒻果凍、蒟蒻乾。
- 2.嘴饞可以喝代糖果凍或嚼代糖口香糖。
- 3.聚會時以無糖茶類及零卡汽水，取代含糖飲料。

