

過年飲食怎麼吃？

春節飲食六攻略 輕鬆享受過好年

新竹台大分院新竹醫院 莊宜欣營養師

農曆新年將至，在各地工作、求學的遊子都會返鄉團圓。全家相聚在一起過節、吃團圓飯是一件幸福又開心的事。滿桌美食佳餚的誘惑總是讓人難以抗拒，糖友往往稍不留神，就容易讓血糖超標、體重失控。春節後回診看報告往往像開「驚喜包」一樣，通常都在驚嚇中收場。

每年飯桌上總少不了象徵年年有餘的魚類、代表高貴富貴的佛跳牆、有團員之意的火鍋、好彩頭的蘿蔔糕、年年高升的年糕，以及經典菜色長年菜、東坡肉、蹄膀、獅子頭、海鮮羹、五花八門的餅乾糖果、飲料點心…等，面對各式各樣的美食當前，只要掌握六個攻略並依照糖友的飲食習慣及喜好加強重點衛教，就可以幫助糖友享受美食的同時也能兼顧血糖及體重，順順利利過好年。

攻略一：醣類要適量

許多糖友或許已經了解全穀雜糧類會影響血糖這個基本知識，但年節前衛教時別忘了提醒糖友醣類總是無所不在，例如年節期間富有吉祥寓意的年糕、米糕、蘿蔔糕及各種春節小零食點心牛軋糖、麻荖、各式餅乾…等。要衛教糖友完全不吃很難做到，運用含醣食物代換、控制一日總醣量攝取並適當分

配於餐次中，讓糖友享受美食之餘也可以保持良好的血糖控制。

另外，還有很多不容易被注意到的醣類隱藏在我們的美食中如年夜飯中羹湯/佛跳牆的湯汁用太白粉/玉米粉進行勾芡、糖醋/蜜汁排骨酸酸甜甜的醬汁，可給予糖友一些食用小訣竅如羹湯類撈料為主少喝湯、醬汁類淺嚐「沾取」醬汁取代「淋」醬，也可以建議糖友，圍爐吃團圓飯時把當餐所需攝取量一次夾到餐盤中，可以方便定量外也可以避免在不知不覺中食用過量。

✓年節常見食物簡易醣量代換：

15g 醣類

= 1/4碗飯

= 蘿蔔糕一片(6*8*1.5cm)

= 25g年糕

= 牛軋糖2顆

= 2/3個麻荖

= 2/3個鳳梨酥

= 2根蛋捲

※因商家配方比例略有不同，僅供參考

攻略二：水果不過量

水果雖然富含膳食纖維、維生素、礦物質、各種植化素等可以幫助消化、維持我們人體正常運作，但在衛教詢問飲食攝取量時，發現水果攝取過量常常是讓糖友血糖超標的元凶之一。春節期間帶有各

種吉祥寓意的水果們如大吉大利的橘子、平平安安的蘋果、旺旺來的鳳梨、棗子等五花八門、香甜多汁，不知不覺一口接著一口，常常讓糖友克制不住。要讓糖友們的血糖數值「吉利、平安」控制穩定，衛教時叮嚀水果分量的控制也扮演了很重要的角色。一天水果分量建議以不超過2份為原則，幫助糖友好記憶可以向糖友說明一份大約就是一個拳頭的大小或裝於中式磁碗約八分滿的量。

當然水果也是需要納入一日總醣量攝取量計算的(一份水果含醣量約15g)，年節期間常常攝取年糕、小零食當餐後甜點，往往造成醣類攝取過量，這時水果份量就得依比例減少。衛教時可以鼓勵糖友以水果當作餐後點心，減少其他空熱量零食的攝取。

攻略三：堅果種子要控量

大家過年期間常常吃著花生、瓜子、開心果等配著電視，一口接一口，不知不覺就吃掉一座小山！雖然堅果富含維生素B、E、礦物質及不飽和脂肪酸等多種營養素，但油脂含量很高。別忘了叮嚀糖友每日堅果攝取量一份就足夠了！舀出放在小盤子中避免整桶抱著吃，減少過量風險。

✓ 簡易堅果份量代換：

一份堅果(45kcal)

=1.5 湯匙南瓜子(帶殼)

=1.5 湯匙開心果(帶殼)

=2 湯匙西瓜子(帶殼)

=2 湯匙花生(帶殼)

=1 湯匙花生(去殼)

※湯匙為白色免洗湯匙。因商家配方比例略有不同，僅供參考。

攻略四：蔬菜要足量

年夜飯中象徵長壽的長年菜、好彩頭的蘿蔔、富貴的白菜也是常見的食材，但過年期間大家往往都是大魚大肉居多。對於糖友衛教時，蔬菜類的攝取量及食用時機也扮演了重要的角色，別忘了提醒糖友大魚大肉之餘，每餐至少攝取一份蔬菜類(一份蔬菜大約為煮熟放至中式磁碗半碗量)。用餐順序先以蔬菜類優先食用墊墊胃，除了可以增加飽足感避免攝取過量食物之外，還可以避免血糖快速上升。此外，也可以建議糖友運用不同顏色蔬菜進行相互搭配，紅、橙、黃、綠、黑、白、紫，除了可以攝取到不同的植化素維持身體健康、還可以增加菜色色彩視覺豐富度。衛教時也可以以豐富顏色象徵著五行開運為春節討個吉利作為鼓勵糖友執行的說法。

攻略五：去皮去肥肉、少吃加工品

年節中常見的東坡肉、蹄膀、香腸、肉酥肉乾等都是高脂高熱量食物，攝取過多除了會讓體重節節攀升之外，過多的油脂會減緩腸胃道消化、排空的速度，使血糖下降的速度變慢，甚至會影響到下一餐的餐前血糖。這些食物也常常是衛教時必須注意的突破點，鼓勵糖友食用前將肥肉、皮去除，或以低脂

豆魚蛋肉類如豆腐、魚、雞肉納入優先選擇，並調整烹調方式以蒸/煮取代炸、多選擇原型食物皆是有效減少攝取過多脂肪及熱量的小撇步。

另外這些加工品大多都會額外添加「糖」，並且其中的鈉含量都相對偏高(鈉每日建議攝取量：2400mg)。衛教時教導糖友閱讀營養標示，讓營養標示可協助糖友作為產品品項選擇的依據之一。

✓ 加工品含醣量與含鈉量 (每 100g)

品項	醣類(g)	鈉(mg)
蜜汁豬肉乾	39.1	686
高粱牛肉乾	31.6	1060
杏仁香脆肉紙	42.2	873
鱈魚香絲	52.7	1710

※15g醣類=1/4碗飯。因商家配方比例略有不同，僅供參考。

攻略六：飲品選無糖、酒精不過量

飲料也是衛教須留意的重點之一，白開水無疑是糖友最好的夥伴，但在歡樂的氣氛下大家都還是會想要邊喝點飲料邊跟家人聊聊天、打打牌，這時候飲料的選擇就很重要了！無糖茶、黑咖啡、健怡可樂對糖友來說都是不錯的選擇，也可

以衛教糖友如何使用代糖，「呷甜甜過好年」之餘也可以讓血糖控制漂亮。另外還要協助糖友釐清「果汁」，有些糖友會覺得果汁很健康適合拿來當飲品選擇，但一杯果汁所含的水果份量往往都超出每日水果建議攝取量，並且有些果汁非100%純果汁還會額外添加精緻糖，對血糖控制是不太理想的。

當然在團圓聚餐熱鬧的氣氛下，總免不了幾杯黃湯下肚，衛教時別忘了叮嚀糖友避免空腹飲酒以免發生低血糖，若是攝取水果酒則須注意其中也含醣份會使血糖升高。謹記酒精攝取份量，每日男生不超過兩份、女生不超過一份酒精當量(一份約360c.c.啤酒)。也可以提供糖友小撇步，加些水/冰塊稀釋可以降低過量風險，小酌不酗酒，不傷和氣也不傷健康。

除了掌握飲食的六個攻略外，適度的運動、規律的服藥、血糖的監測也是不可或缺的，互相配合才可以讓糖友在享受年節氛圍之虞，也照顧好自身的身體健康，為嶄新的一年寫下美好的開始，也是最棒、最有意義的新年禮物！