



春節



春節傳統節日家家戶戶端出食指大動的各式年菜，讓返鄉過節的家人大快朵頤。如何豐盛飽餐又兼顧均衡健康呢？可記以下小秘訣！

◆ 春節飲食原則：均衡飲食

1. 加強好的飲食習慣：

- ☺ ↑蔬菜水果攝取量：3份蔬菜+2份水果
- ☺ ↑水分攝取量（每公斤體重每天30毫升）
- ☺ 部分肉類、海鮮可由黃豆及其製品取代



2. 減少不必要的飲食攝取量

- ✗ 避免三餐大魚大肉
- ✗ 減少高油高糖烹調方法
- ✗ 減少零食點心的攝取

3. 養成良好生活習慣

- ☺ 八分飽，剛剛好
- ☺ 不久坐打牌、看電視或玩遊戲
- ☺ 增加活動量及運動量

春節零食熱量TOP10排行榜

| 排名 | 食品(100g) | 熱量(大卡) |
|----|----------|--------|
| 1 | 夏威夷火山豆 | 768 |
| 2 | 開心果 | 602 |
| 3 | 蜜汁腰果 | 593 |
| 4 | 花生 | 589 |
| 5 | 杏仁果 | 584 |
| 6 | 巧克力 | 580 |
| 7 | 瓜子 | 570 |
| 8 | 牛軋糖 | 440 |
| 9 | 糖果 | 350 |
| 10 | 魷魚絲、牛肉乾 | 300 |

資料來源：www.foodcare.com.tw/



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日修訂

◆ 製作健康年菜

傳統年菜的烹調方法中，免不了調味過重、加澱粉勾芡及油炸，因此應藉由以下方法，協助您製作健康年菜：

1. 更改烹調方法：油炸、糖醋、焗 → 清蒸、烤、燉、滷
2. 替換部分食材：以蔬菜、菇類等富含纖維食材取代
3. 入湯入菜不勾芡：減少澱粉攝取
4. 用天然風味食材：九層塔、孜然、茴香、八角等，減少使用調味料

◆ 範例

😊 魚料理

糖醋魚一人份（150克）熱量達460大卡，改為清蒸魚後可減少66%熱量，同樣150克只要160大卡。對身體健康同樣有助益！



VS



😊 佛跳牆

✓ 建議增加的食材

增加高纖維質的蔬菜（高麗菜、或香菇，以及有飽足感的食材



✗ 酌量減少或避免之食材

炸排骨及栗子、芋頭、鴿子蛋及飲用過量的湯底



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日修訂