



# 過年飲食體重維持有撇步

農曆春節是家人團聚、享受美食的時刻，但同時也是體重最容易「失守」的期間。根據國民健康署調查，約三成民眾在春節後體重平均增加 1.5–2 公斤；若要消耗這些多餘熱量，甚至需要快走數百公里。因此，如何在享受年菜與零食的同時，也維持著健康體態？以下整理六大撇步，幫助大家過個快樂又不發胖的新年。

## 1. 挑食材，避開高熱量地雷

- 傳統年菜 – 如：米糕、紅燒蹄膀、糖醋魚、佛跳牆、八寶芋泥等，常因油炸、芶芡、肥肉或糖含量而熱量驚人。
- 零食 – 如：糖果、洋芋片、糕餅、肉乾、堅果等，熱量密度高，容易在聊天或看電視時不知不覺吃過量。
- 建議：選擇清蒸、滷、烤、涼拌等烹調方式；挑掉炸衣、肥肉、雞皮，少吃加工品。

## 2. 掌握「三低一高」原則

- 低油：避免油炸、濃醬汁，少用動物性油脂。
- 低糖：甜點以水果優格或當季水果取代八寶芋泥、鳳梨酥等；飲料選擇無糖茶或白開水。
- 低鹽：少吃醃漬、煙燻或高鈉加工食品。
- 高纖：多吃蔬菜與水果，維持「天天五蔬果」(3 份蔬菜 +2 份水果)。

## 3. 注意份量與進食順序

- 份量控制：建議蔬菜每餐至少一碗，瘦肉最多兩個手掌大小，吃到七八分飽即可；零食先分裝，避免邊聊邊吃。
- 進食順序：先吃蔬菜，再吃肉類，最後才

是飯、麵等主食類。此順序可以增加飽足感，避免血糖快速上升。

- 慢慢吃：咀嚼 20–30 分鐘，讓飽足感出現，避免狼吞虎嚥，容易過量進食。

## 4. 拒糖、少酒，飲品要聰明選

- 過量的糖分會造成肥胖、血糖波動與心血管風險。
- 酒精熱量高，可能加重三酸甘油脂、痛風等疾病。
- 建議：以無糖茶、花草茶等取代含糖飲料；飲酒要適量，慢性病患者更要避免。

## 5. 餐後清場，增加活動量

- 用餐後不要久坐在餐桌旁，同時避免「邊聊邊吃」。
- 飯後可散步、拜年、整理碗盤，或利用假期走春、健走、騎單車，將運動融入生活中。
- 年後不必「懲罰性節食」，只要回歸正常飲食與規律運動即可。

## 6. 健康小提醒

- 高纖食品不一定健康，加工蒟蒻乾等可能含鈉高，選擇時要留意。
- 高血糖、高血脂的慢性病患者，過年期間更要注意飲食，餐後適度活動有助控制血糖及脂肪代謝。

過年飲食不必完全忌口，但要懂得「吃巧」：挑食材、控份量、少糖油、重蔬果，再搭配適度活動，就能在享受美食的同時維持健康體態。新的一年，讓我們一起聰明吃、快樂動，健康過好年！

(文／營養室 營養師 陳美吟)