



## 400 億火鍋熱潮！5 招爽吃不胖

根據「2024 台灣火鍋市場調查報告」，台灣火鍋市場預估產值高達 400 億台幣，由此可見國人對火鍋的喜愛程度，但開心吃鍋的同時，如何將自身體重維持住，下列方法提供參考。

### ◎湯底選擇：

選擇清湯，例：和風昆布鍋、蔬菜鍋、菌菇鍋、柴魚鍋等，都是屬於熱量較低的鍋底，它們味道清淡，油脂含量也較少，對於在執行體重管理的人是在適合不過的了。

### ◎湯品淺嚐即可：

雖選擇了清湯作為鍋底，但可別大意！煮過食材後的湯底充滿精華，不少人喜歡喝上幾碗，但喝的同時是否發現上面浮有一層油脂呢？沒錯，那就是隱藏的熱量炸彈！如真的想喝，建議先將鍋裡的浮油撈掉，且以一碗為限，又或者可在一開始還沒煮任何東西前，先喝上一碗來暖活身子。

### ◎肉類選擇：

建議優先選擇海鮮或白肉，例：鮮蝦、魚片、花枝及雞腿肉、雞胸肉等，紅肉挑選因不同部位熱量差異很大，所以須留

意，例：牛小排、培根牛、豬五花等，整體油脂比例都是較為豐富的。

※註：如有痛風病史的民眾，則應盡量避開海鮮、內臟及高脂肉類，其餘一般火鍋肉片若適量食用則無大礙。

### ◎主食選擇：

店家提供的菜盤中，不難發現芋頭、南瓜或玉米等身影，其實芋頭、南瓜和玉米與附餐提供的冬粉、麵條及飯相同，均屬澱粉，因此當你吃下菜盤中的芋頭、南瓜或玉米時，不妨再將附餐提供的主食份量減半。

### ◎火鍋沾醬要注意：

「如果可以不沾醬吃食物的原味會更好。」減少使用沙茶醬、芝麻醬、香油和花生粉等高熱量醬料，如要使用沾醬建議選用新鮮食材進行調味，例：蘿蔔泥、蔥、新鮮辣椒、香菜、蒜泥、醬油、檸檬汁或醋，這樣的搭配其實就很好吃了呢！

以上，希望大家在享受美食之餘，也應注意食物選擇，進而避免攝取過多熱量而增加身體負擔。

(文 / 健康管理中心 營養師 林欣呈)