

天冷吃鍋要注意

撰文:高雄榮民總醫院 健康管理中心 林欣呈營養師



秋冬之際，當天氣逐漸變得涼爽時，相信不少民眾會選擇吃上熱騰騰的火鍋暖暖身子，但你知道火鍋該如何選擇才能將熱量降至最低嗎？

來來來~跟著營養師這樣做！讓你開心吃鍋之餘，又能將體重維持住，使秋冬之際的自己不增長太多肉喔。

◎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，因此對於在執行體重控制的你是在適合不過的了。

◎湯品淺嚐即可：

雖選擇了清湯作為鍋底，但可別因此大意！

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自身的身子。

◎肉類選擇：

「兩隻腳的比四隻腳的好，沒有腳的最好。」

建議可優先選擇海鮮，例：鮮蝦、魚片、花枝等，都是相當不錯的低脂蛋白質來源。

※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。

如想吃肉則建議優先選擇白肉，例：雞腿肉、雞胸肉、鴨肉等，紅肉挑選需留意因不同部位熱量差異很大，例：沙朗牛、培根牛、豬五花等，整體油脂比例都是較高的。

◎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，在此芋頭、南瓜或玉米和附餐中的冬粉、麵條、飯等相同，均屬澱粉，因此當你吃下菜盤中的芋頭、南瓜或玉米時，不妨可再將附餐提供的主食份量減半喔~

◎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。