

- 一般腸胃障礙病人

在進食時細細咀嚼、慢慢吞嚥，是預防胃腸機能受損的第一步；吃飯時不說話，說話時不進食；三餐必須定時定量，不能因為過年就暴飲暴食或忙著打麻將而錯過進食的時間；過硬、過粗糙、過燙、過冷和過酸、過鹹的食物都應避免。

- 有高血壓的人

在年節期間還是要以清淡飲食為宜，不要吃口味重、太鹹的食物、多吃高纖維食物、避免便秘，也要注意不要暴飲暴食等。

- 有糖尿病的人

要少量多餐，不要吃精緻的餐點，少吃醣類含量高的食物。也要注意水分的補充，避免低血糖或高血糖的併發症。

- 有痛風的人

在年節期間不要喝酒、不要喝肉湯、不要吃動物的內臟、少吃一些海鮮類及豆類、要多喝水、多排尿，才是正確飲食方法。

- 有心臟病的人

很多的心肌梗塞患者都是因為在過年期間一高興就暴飲暴食，結果心臟病發作而就醫，所以過年期間飲食最重要就是千萬不能暴飲暴食、飲食過量。另外需注意不要攝取過多的飽和脂肪酸，對於牛、豬、羊等的肥肉及油脂的攝取上儘量減低，還有一些像咖啡、紅茶等能加快心跳增加心臟負荷的食物要儘量避免。

怎麼吃最健康

年年有餘



- 材料：新鮮鱸魚
 蔥絲
 薑絲
 紅辣椒絲

- 烹調法：清蒸
- 特色：此法少油、少鹽烹調方式，利用魚汁及酒、蔥、薑增加風味。
- 營養量（1人份）：蛋白質9克、醣類0克、脂肪3.9克、熱量71大卡

桔醬烤雞



材料：

雞腿

客家桔醬

高麗菜1小塊

- 烹調法：烤
- 特色：將雞腿皮面向上，用烘烤逼出雞皮的油脂，油脂滴下後直接流入烤盤，也可以保持雞腿的乾爽；也可以改用平底鍋不放油，先煎皮面至金黃，自然可逼出雞皮油脂。
- 營養量（1人份）：蛋白質12克、糖類1.9克、脂肪4.5克、熱量96大卡

一帆風順



材料：海參

絞肉

荸薺

紅蘿蔔

蔥

- 烹調法：蒸
- 特色：利用低膽固醇的海參入菜，在絞肉中拌入荸薺、紅蘿蔔等蔬菜增加口感，並利用高湯提味，可達少油、少鹽、適量纖維的目的。
- 營養量（1人份）：蛋白質8克、醣類0.7克、脂肪1.5克、熱量48.5大卡。

如意四喜丸



材料：絞肉/豆腐
筍片
木耳
紅k片

- 烹調法：紅燒
- 特色：使用絞肉、豆腐、紅蘿蔔、竹筍等做成的四喜丸子，可減低動物性油脂攝取，並增加纖維的攝取。
- 營養量（1人份）：蛋白質8克、糖類2.5克、脂肪3克、熱量69大卡。

長命百歲



- 材料：芥菜心
 洋菇
 草菇

- 烹調法：燙、煮
- 特色：運用高湯的鮮味，減少用鹽量。
- 營養量（1人份）：
蛋白質0.7克、醣類3.5克、脂肪0克、熱量17大卡。

竹報平安



材料：竹笙

綠蘆筍

紅蘿蔔

菠菜

- 烹調法：**燙**
- 特色：多樣蔬菜的組合，沾醬可選擇香油、鹽組合的鹹味，糖、醋組合的酸甜味，或是西式的油醋醬，可自由變換個人的口味。
- 營養量（1人份）：
蛋白質0.7克、醣類3.3克、脂肪0.8克、熱量23.2大卡。

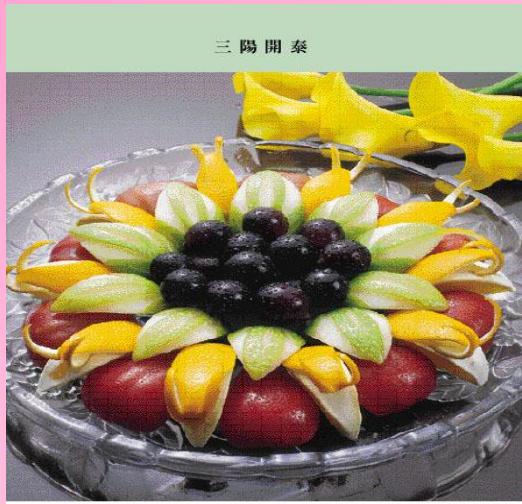
團圓美滿



材料：大白菜半斤
白蘿蔔半斤
里脊肉3兩
茼蒿半斤
金針菇半斤
文蛤、蟹腳
凍豆腐1盒

- 烹調法：**煮**
- 特色：此火鍋青菜多式，傳統去漿製品，可達高纖維、低油的攝取目的。沾醬可用蔥、薑、蒜切末放入高湯中調少許醬油即可。
- 營養量（1人份）：
蛋白質6.5克、醣類9克、脂肪3.3克、熱量92大卡。

三陽開泰



- 材料：柳丁
 葡萄
 蓮霧
 棗子

水果供人體生理機能所需的維生素、礦物質及纖維質。營養師建議連果肉一起吞下，而不要只喝果汁，如此才能增加纖維質的攝取，對於肥胖者也可增加飽足感，避免喝入過多果汁，熱量過高。

福氣圓滿



材料：白木耳
蓮子
紅棗

白木耳屬於低熱量食物，也是屬於低蛋白質的食物，對於須限制蛋白質的腎臟病患者，可安心食用。另外對於糖尿病患者，可用代糖來取代砂糖，可減少糖分的攝取。

農曆新年零食熱量分析表

食品項目	重量	熱量 (大卡)	蛋白質	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
蜜汁腰果	100	617.5	16	47.1	32.4
蠶豆	100	407	18	20.7	38
哥爸妻夫芥末杏仁果	80	523.8	15.3	44.5	15.6
開心果	100	307	9.9	25.9	9
帶殼紅土花生	50	162	9.2	13.3	4.6
瓜子(黑色西瓜子)	100	184	10.85	11.9	8.4
港式葵瓜子	50	136	6	11.9	1.1

食品項目	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
港式白瓜子(南瓜子)	100	464	21.8	36.3	13.6
珍珍海之味	50	169.5	18.2	2.5	18.5
北海鱈魚香絲	30	107.1	7.5	0.54	17.1
蔥燒牛肉乾	60	202.4	25.2	3.2	17.6
花生米佬	100	388	5.9	9.4	72.8
南棗核桃糕	200	844	5	29.2	142.2

春節飲食六點訣

- 年節飲食聰明挑
- 少油少鹽沒負擔
- 蒸煮燙燉多健康
- 餐餐吃到八分飽
- 日日不忘多蔬果
- 零食節制不貪多