

資料來源:衛生福利部國民健康署

過年是全家團聚的重要時刻，除了圍爐大餐，更會準備許多年節零食一同享用，但許多年節零食暗藏著高油、高糖、高鹽、高熱量的危機。年節零食如能吃得營養、吃得巧，不僅能增健康，春節過後也不用為了增加的體重傷心、傷健康。

國民健康署特提供年節零食的「吃巧五撇步」，讓你健康少負擔：

1. 適量堅果增健康

堅果種子類富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質、鎂等營養素，具有保護心臟的功能。我國「每日飲食指南」建議每日食用1份堅果種子類，1份約為開心果15粒、或原味腰果7粒、或花生18顆。以原味堅果取代海鹽、蜜汁、煙燻等加工口味，不但可以減少熱量，更可以降低鹽份的攝取。

2. 水果取代零食

「天然」尚讚，直接以時令應景水果作為餐間點心，更是健康點心聰明首選，因為水果含有維生素C、維生素A、各種礦物質及膳食纖維，可以促進健康、增強免疫力，達到預防疾病的效果。

3. 無糖茶飲取代甜飲

建議不要購買含糖飲料，因只提供糖分，營養價值低，選擇白開水或無糖茶等取代，既能解渴對身體也不會造成負擔。

4. 多比較熱量標示

大部份的零食皆有熱量標示，是民眾判斷熱量最直接的方法，民眾可以選擇熱量相對低的零食來食用。

5. 適量購買酌量享用

一次不購買太多的份量，且桌上不要一次端上所有的糖果零食盒。一整包的零食則多人享用，避免一個人一次食用過多。對於小朋友，則分發固定的量，不要讓小朋友隨意取得。

國民健康署提醒民眾歡度佳節也別忘了維持「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活方式，注意熱量的攝取，天天量體重，並與親朋好友相約外出走春，隨時增加身體活動，也別忘帶水壺出門，多喝白開水，幫助身體正常代謝功能。

摘錄年節零食的熱量及換算時間表如下：

年節零食的熱量及換算運動時間表

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
糖果類	花生糖		80 大卡/顆	3.3 顆	264	75.4	4 顆
	牛奶糖		20 大卡/顆	13 顆	260	74.3	14 顆

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	瑞士糖		4 大卡/顆	50 顆	200	57.1	70 顆
餅乾零食類	洋芋片		468 大卡/包 (82g)	0.6 包	280.8	80.2	0.6 包

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	牛軋糖餅		63.8 大卡/塊	3.6 塊	229.68	65.6	4 塊
堅果種子類	夏威夷火山豆		13.5 大卡/顆	28 顆	378	108.0	21 顆

類別	品名	重量 50 公克	每單位 熱量 (大卡/單 位)	50 公克			幾份會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
				相當於幾 份(單位)	熱量 (大卡)	相當 60 公 斤者走路 (4 公里/小 時) 分鐘數	
	向日葵瓜子(帶殼)		0.9 大卡/顆	333 顆	299.7	85.6	311 顆
	杏仁果		8.3 大卡/顆	36 顆	298.8	85.4	34 顆

學生事務處衛生保健組 關心您~