

張燈結綵過新年,家人團聚話家常的時刻,我們常常不知不覺攝取過多的食物或零食,其中暗藏高油、高鹽、高糖及膳食纖維不足等常見的問題,加上過年運動量不足,常出現所謂的「吃飽暈,暈飽吃」以及不正常的的生活型態,幾天連假下來,會先從體重的增加來呈現。根據國民健康局調查顯示,年節期間近 5 成民眾運動量減少,4 成民眾體重平均約增加 1.7 公斤。國民健康署提供 5 招,讓您處理剩菜不煩惱,輕鬆做出健康飲食,吃出健康,乎恁事事「龍」歡喜。

### 第 1 招：分類包裝善保存

除建議一開始就列好採買清單,避免過度購買外,最好也能依人數多寡烹煮適當份量。對於剩下的年菜,則不可在室溫下放置過久,要儘速分類、少量分裝放於冰箱。之後再取需要量出來復熱烹煮,以減少營養素流失。

### 第 2 招：充分加熱保安全

不管是存放在冷藏或冷凍的食材,食用前應充分覆熱,以免細菌滋生影響健康。

### 第 3 招：天然食材增美味

蔬菜水果的鮮甜,是搭配過年剩菜的好幫手,不管是剝絲涼拌、切塊拌炒或當作湯底,都能增加營養又可以去油解膩。另外,善用花椒、八角、肉桂、迷迭香等天然辛香料,提升飲食的變化性,讓餐點更具風味和特色。

### 第 4 招：留心細節顧健康

傳統年菜整體來說口味較重,再次烹煮時就要更加注意,避免重複加入過多調味料和醬汁。至於一些反覆加熱的湯品,可能含有高鉀、高鈉、高普林,則減少食用或建議重新熬煮。

### 第 5 招：多元選擇巧替換

一般來說,黃豆製品不僅低脂更是良好的蛋白質來源;另,全穀和未精製雜糧則含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等多種營養素,運用這些多元食材取代魚肉,讓菜餚健康,營養加分。

國民健康署溫馨提醒,善用 5 招及「我的餐盤」均衡飲食的概念,就能將「剩菜」搖身一變為另一道具創意與巧思的「好菜」。更別忘了把握春節最後幾天和親友出遊動一動,增加身體活動量,讓您年後輕鬆無負擔的回歸正常生活,龍來健康 步步高升!

