

健康話題

每週三刊出

年節健康飲食



農曆春節是華人家庭團圓、大啖美食的重要時刻。然而，豐盛的飲食結構容易伴隨高油脂、高鹽、高糖與高熱量攝取，若未適當掌握原則，容易造成體重增加、慢性病不穩定、甚至腸胃不適。

一、年節常見飲食型態與健康挑戰

1. 春節體重與飲食習慣變化

國民健康署調查指出，約4成國人在春節後體重平均增加約1.7公斤，與高油、高鹽、高糖的年菜與零食攝取有關。這樣的飲食模式也可能提高慢性代謝疾病的風險。

2. 高油、高鹽、高糖與低纖維飲食問題

根據國民營養健康調查資料顯示：(1)約65%以上的國人每日鹽分攝取超過建議上限6公克。(2)蔬菜與水果每日攝取量普遍不足。高油、鹽、糖的飲食模式容易提升肥胖、高血糖、高血壓與高血脂的罹患風險。

3. 年節零食熱量與營養挑戰

年節期間零食攝取量普遍增加，如糖果、餅乾、蜜餞等含高熱量與糖分。這些零食不僅熱量高，也可能使每日總糖攝取量超過建議上限，增加肥胖與代謝疾病風險。

二、年節健康飲食核心原則

1. 均衡多樣、攝取足量蔬果

(1)蔬菜與水果攝取：建議每日攝取足量蔬菜與水果，以增加膳食纖維與維生素，有助於腸道健康與飽足感。(2)使用全穀類、未精製雜糧、豆類等富含膳食纖維的食材，搭配年節料理，可降低過量熱量攝取的負擔。

2. 減少油、鹽、糖的攝取

(1)調味上可使用天然香料如薑、蒜、洋蔥、香草等提升風味，取代過多的鹽、糖與醬料。(2)少使用油炸、油煎等高油脂的烹調方式，改為蒸、燉、烤、川燙等料理方式，有助降低熱量。

3. 適量選擇優質蛋白質與油脂

(1)年菜中可優先選用白肉（如雞肉、魚類）或豆制品，避免過多紅肉與加工肉類，如臘肉、香腸等。(2)選用富含不飽和脂肪酸的油脂（如橄欖油、核桃油等）取代飽和脂肪，有助於心血管健康。

4. 小心零食量與熱量

年節零食雖小，但熱量密度高，容易「不知不覺吃很多」。建議選擇原味堅果、海苔片或新鮮果乾等較健康的零食選項，並與家人分享，控制份量。

5. 控制份量、適度享用

(1)採用「少量多樣」的夾菜方式，先以蔬菜與清淡菜色為主，避免一次過量夾取高熱量菜餚。(2)吃飯時盡量細嚼慢嚥，讓飽足感逐漸產生，有助於控制總熱量攝取。

三、特定族群飲食注意事項

1. 老人與成人

(1)在享受佳節料理時，炒、炸食物熱量高且較難消化，建議多選用蒸、燉方式與高纖菜餚。(2)定期量體重、注意身體變化，避免過度進食導致腸胃不適。

2. 慢性病患者（如糖尿病、高血壓、高血脂）

(1)慢性病患者在年節期間更需注意飲食控制，避免高油、高鹽、高糖食品的高量攝取。(2)定時量血糖、血壓，按醫師指示服藥，切勿因節日而暫停藥物或檢測。(3)儘量選擇清淡、低鹽、低糖及高纖蔬菜水果為主。

3. 兒童與青少年

(1)年節零食誘惑多，家長可協助孩子選擇健康的零食，例如堅果、水果與無糖茶，避免高糖飲料與餅乾。(2)保持正餐完整，不把點心當成正餐，以免影響營養均衡。

四、飲食安全與衛生要點

年節期間聚餐密集，食安與衛生同樣不可忽視。

1. 選購年節食品時，請確認完整標示資訊（如有效日期、保存條件等）。2. 優先選擇包裝完整、有清楚標示的產品，避免購買來源不明的散裝食品。

五、飲食以外的健康生活方式

健康過年不只是餐桌上，還包括整體生活習慣：

1. 適度身體活動。

(1)彈性安排走春、散步、快走或騎腳踏車。活動量提高，有助於消耗節日期間的熱量攝取。(2)建議每日維持至少30分鐘日常身體活動，一周累計150分鐘。

2. 規律作息與心情舒暢：

(1)保持規律的生活及睡眠模式，減少熬夜，有助於身體代謝功能穩定。(2)年節是親友團聚的時刻，保持愉快心情亦有益健康。

六、年節健康飲食重點點整理

- 1. 均衡飲食、多蔬多果、多全穀
2. 少油、少鹽、少糖，避免油炸
3. 控制份量，適度享用
4. 選擇優質蛋白與健康油脂
5. 零食選擇慎重，控制量與分享
6. 注意食材安全與手部衛生
7. 慢性病患者按醫囑控管並注意自身數據
8. 多活動、規律生活、心情愉快

「植」感創意年菜迎春 兼顧營養美味和低碳永續

迎接馬年春節，國民健康署推廣「植物為主」年菜新觀念，攜手大廚推出冬蔬豆漿燉肉、堅果紫米飯、鮮菇湯等創新料理，透過原型、在地食材，民眾在圍爐時刻可兼顧美味、健康與環境永續。研究也指出，植物性飲食為主，能降低16%心血管疾病風險，還能減少5成與食物相關的溫室氣體排放量。

把握四大原則 在家輕鬆實踐以植物為主飲食

一、添加足量蔬菜和水果

善用蔬菜天然的甘甜風味，無論用於熬煮湯品或作為料理調味，都能提升整體口感，不僅有助於降低油脂、糖與鹽的使用量，也能補充更多膳食纖維；透過多樣色彩的蔬果搭配擺盤，讓菜餚更顯繽紛、引人食慾，同時也能促進蔬果的攝取量。

二、以未精製全穀雜糧取代精製主食

在年菜常見的米糕、八寶飯中以混搭或部分替換的方式，加入糙米、紫米、燕麥，或是在佛跳牆、燉肉等菜餚中增加地瓜、南瓜、芋頭等比例，既能保留年節風味，而且讓口感更為綿密柔軟，容易被長輩們接受。

三、多使用富含植物性蛋白質的食材

不管是豆腐、豆干、豆漿、黑豆、毛豆等或是各式堅果種子都能提供人體所需的蛋白質和好的油脂，又可以減少飽和脂肪、膽固醇的攝取，很適合代替肉類用於滷、燒、燉、煮等年菜料理。

四、選擇原型、在地少加工食品

購買年節食物時，可了解食品標示內容，挑選具產銷履歷的產品，並優先選購新鮮原型、在地的食材，除了能吃得安心外，也能保留食材原有的營養與風味，減少過多添加物攝取，同時有助於減少運輸的燃料消耗和碳排放。植物性餐桌從年菜起步 馬年活力健康跟著來

新的一年，不妨從餐桌改變開始，多選擇一些植物性食材，補充好的蛋白質和油脂，以及多元維生素、礦物質、植化素等營養，讓您在馬年開春就健康活力滿滿。最後，國民健康署溫馨提醒，年節期間除注意飲食均衡與份量控制外，也別忘了搭配適度身體活動、外出走春踏青，「吃得開心、動得安心」讓健康成為新年最好的兆頭。

我的餐盤 每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙 聰明吃·營養跟著來

2026 馬祖四鄉五島擺暎、遶境期程

Table with columns: 日期, 廟宇, 活動. Includes dates from 3月1日 to 3月17日 and activities like 擺暎、遶境, 神與人的鏈結.

115年閩東節慶馬祖擺暎文化祭系列活動期程： 3月3日 芹壁半山龍角峰廟閉幕儀式。 3月3日 芹壁半山龍角峰廟閉幕儀式。 3月3日 芹壁半山龍角峰廟閉幕儀式。

Table with columns: 日期, 廟宇, 活動. Includes dates from 2月26日 to 3月10日 and activities like 擺暎, 擺暎、遶境.

Table for 宮光鄉 - 西宮: 日期, 廟宇, 活動. Includes dates from 2月26日 to 3月8日.

Table for 宮光鄉 - 東宮: 日期, 廟宇, 活動. Includes dates from 2月24日 to 3月8日.

Table for 東引鄉: 日期, 廟宇, 活動. Includes dates from 2月25日 to 3月11日.

