

聰明吃小撇步

請張貼於佈告欄

健康中心 105 年 04 月健康焦點



一、前言：

健康飲食的基本原則，是高纖、低油、低糖、低鹽的飲食。選用天然新鮮的食物，善用天然食物風味，減少過度烹調及調味，不僅吃得既自然且無負擔。

以糙米、薏仁、燕麥、大麥等全穀類、全穀麵包或根莖類食物(如甘藷、芋頭、山藥等)為主食，取代白米白麵。每天至少 5 份的蔬菜水果(3 份蔬菜 2 份水果)，可吃到更多蔬菜的話更好。

二、聰明吃小撇步

(一)糙米飯、雜糧飯烹煮有技巧：多放些水及拉長浸泡時間，一樣可以讓米飯香噴噴。

(二)選擇植物性的好油來烹調：每日用量 2-3 湯匙。烹調食物時，多利用清蒸、水煮、汆燙、清燉、烘烤、滷、涼拌等低油方式烹調食物；油炸油酥的烹調少用為宜。

(三)使用適當的鍋具，減少用油量，並可利用量匙控制烹調用油，或採用香料、醋、蔥、蒜等來增加風味以減少油量。選用瘦肉，去除皮脂與肥肉的皮；以魚、雞肉取代豬、牛肉，同一種的禽畜肉也最好選較瘦的部位，如有皮及皮下厚厚的油脂，烹煮前去除更好。

(四)去除高湯的油脂，可先存放在冰箱內，冷卻後去掉凝結的油後再加熱食用。

(五)隱藏油脂廣泛存在加工食品中，如糕餅、點心、零食、肉丸、火鍋餃、甜不辣，連飲料冰品類的奶茶、奶昔、冰淇淋都有。

(六)糖是精緻的醣類，精緻過程中會使營養素流失，只留下濃縮的高熱量，攝取過多糖會影響正餐，造成營養不良；且會造成蛀牙，血脂肪的上升；每日糖份熱量的攝取應控制在總熱量的 10 % 以下。

(七)自製甜品 DIY，少放糖，飲料以無糖飲料為主。善用新鮮天然水果來調味。善用寡糖與代糖調味，取代部分蔗糖或果糖的使用。

(八)鹽是重要的調味料，建議民眾選購鹽品時應仔細看成分標示，選擇有添加「碘酸鉀」或「碘化鉀」的碘鹽，碘是人體的必須營養素，對小孩子智商發育影

響很大，也會影響到成人的甲狀腺功能，缺碘的人不但智力發展會受限，新陳代謝及體力也會降低。懷孕婦女碘攝取不足可能會影響胎兒腦部發育，甚至造成流產、死胎。因此碘鹽能預防缺碘造成的健康問題。但仍須注意用量，過量的鹽份，會影響血壓，增加心臟的負擔。可善用醋、蕃茄等酸味物質，香菇、海帶、柴魚等鮮味物質，中藥材、米酒、薑、蒜、洋蔥、香菜等香氣物質進行調味，減少鹽的使用。外食口味重，建議民眾可多在家自行煮健康低鹽菜，減少外食。

三、減鹽小技巧：

(一)不為減少鹽的使用，反而增加使用過多含鈉量高的調味品。

【一茶匙的鹽=2400 毫克的鈉=2 又 2/5 湯匙的醬油=6 茶匙的味精=6 茶匙的烏醋=15 茶匙的蕃茄醬】

(二)烹調小提示：

1. 酸味的利用：在烹調時使用醋或檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等水果的特殊酸味，可增加風味。
2. 原味的利用：使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜，來增添食物的美味。
3. 鮮味的利用：用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
4. 中藥材與香辛料的利用：使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角、蒜粉等香辛料，以減少鹽的添加低鹽佐料使用—多用酒、蒜薑胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，達到變化食物風味的目的注意使用低鈉調味
5. 市面上有販售含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽，但含鉀量高，慢性疾病患者須按照營養師指導使用。
6. 減少運用醃、燻、醬、滷、漬等方式製備的食材來做料理。
7. 選擇市售包裝食品時，可由營養標示了解食品的含鈉量，並適量攝取。