冬令進補健康吃

文｜營養部營養師 陳仙恩

冬令時節將至，國人普遍有進補的飲食習俗，常見補品有麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨等，傳統的進補多以大量雞肉、豬肉、羊肉、鴨肉等肉類，並搭配中藥材進行熬煮，因此無形中也攝取過多蛋白質、飽和脂肪、鈉、普林以及熱量。

現代人普遍營養充裕甚至過剩，對於糖尿病、高血壓及高血脂等慢性病患而言，進補更容易造成負擔，因此如何補的健康又合宜，以下提供幾項飲食技巧，讓大家吃的健康。

瞭解身體狀況

進補之前建議可依個人體質需求及疾病狀態，諮詢中醫師或營養師。

增加纖維減少油脂

在進補時可加入菇類、青菜或蒟蒻，增加膳食纖維攝取，並建議肉類去皮去肥油、撈去湯汁浮油，且按照平時肉類份量攝取，如此才不會過量。

根莖主食應適量

藥膳鍋裡常見南瓜、芋頭、地瓜、蓮藕、山藥等根莖類食材，又會搭配麻油麵線或滷肉飯，建議須控制血糖的民眾，依照平時份量攝取或替換，以維持血糖穩定。

善用天然辛香料、減少沾醬

利用當歸、黃耆、紅棗、枸杞等藥膳或薑、蔥、蒜、胡椒、香菜、九層塔、山葵、白醋、洋蔥、番茄、鳳梨、蘋果、檸檬等食材的天然風味，減少過多調味料。

減少加工食品

加工食品常內藏高脂肪，如火鍋餃、丸子等，往往讓人無法察覺隱藏的高量脂肪，容易不知不覺吃太多，因此有三高等慢性病的民眾，更應該謹慎攝取。

減少喝湯

藥膳鍋品的湯頭，口感濃郁香醇，特別是反覆烹煮後的湯應少喝，以免攝取過多的油脂、普林、鈉等，對心血管健康、痛風不利，增加慢性病的風險或嚴重程度。

