

東新午餐通訊 (106 年 12 月)

【聰明吃火鍋，健康跟我走!】

營養師 劉庭好

熱騰騰的火鍋常是我們在入冬時節的聚餐首選，而多數人會到「吃到飽的火鍋餐廳」，往往為了吃回本，總是將自己的胃塞到撐不下才肯離開，而忽略這樣一餐吃到飽的火鍋有高達 3170 大卡熱量，相當約 11.3 碗白飯的熱量，已遠遠超過一般體重成年人的午餐或晚餐的建議熱量 700 大卡，甚至超過一整天所需的熱量(約 1800 大卡)，吃一餐就增加 0.41 公斤，若每週吃 1 次，一個冬天下來體重會增加約 6.56 公斤；況且，一頓吃到飽火鍋鈉攝取量更高達 5700 毫克，約為衛生福利部建議每日鈉建議攝取量(2400 毫克)的 2.4 倍!那到底要如何聰明、健康吃火鍋呢？

♥攝取過多火鍋中的熱量有哪些壞處呢?♥

1. 火鍋通常含有較高的鹽分(鈉)、油脂及熱量(卡路里)，經常食用，會導致體重過重、肥胖、高血壓、動脈硬化，甚至導致腦中風、狹心症、心肌梗塞等嚴重併發症。
2. 此外，火鍋店經常提供高糖食品(如飲料、冰淇淋、甜食點心等)，除容易引起蛀牙之外，還可能增加糖尿病、血脂異常等代謝症候群、甚至罹患癌症的風險。

♥聰明吃火鍋技巧♥

1. 拒吃到飽:建議愛吃火鍋的民眾選擇份量固定的火鍋店，並養成餐餐吃七分飽的習慣。吃到飽的火鍋常會短時間內吃下大量東西，增加腸胃道負擔外，多餘的熱量還會轉成脂肪囤積在體內。
2. 喝清湯底:選擇昆布或番茄蔬菜湯，少選麻辣鍋、酸菜白肉鍋等熱量較高的湯底。
3. 巧搭醬料:沙茶醬、醬油、辣椒醬及豆瓣醬等醬料類，油脂及鈉含量高，應減少使用，並建議可使用天然食材如蘿蔔泥、蒜、蔥及香菜搭配提味。
4. 多吃蔬食:建議多選當季天然未加工、可見食物原貌之食材，蔬菜類如茼蒿、菠菜、蘿蔔及各式菇類，熱量低又富含營養素及纖維質，更可以增加飽足感。全穀根莖類(例如:玉米、南瓜)等不僅可提供天然甜味更可降低主食攝取
5. 少加工品:炸豆皮等油炸類加工火鍋料含有大量油脂，貢丸、火鍋餃則多會使用肥肉來增加口感，其脂肪及熱量皆很高。常見的加工類火鍋料中，熱量最高前 5 名分別為炸豆皮、燕餃、魚餃、蝦餃、貢丸。
6. 少吃甜點:在火鍋店家無限供應下，容易攝取過多熱量及吃下大量的糖，建議以白開水或無糖茶取代，既能解渴，也不會對身體造成負擔。

♥聰明吃火鍋，健康跟我走♥

掌握正確進食順序(青菜→豆製品→主食→肉類)，飯後可搭配水果如芭樂，補充纖維、維生素及礦物質，並以無糖茶或水取代含糖飲料，適量不過量!



東新午餐通訊有獎徵答

1. () 常見的加工類火鍋料有哪些呢?
(1) 蛋餃 (2) 貢丸 (3) 炸豆皮 (4) 以上皆是
2. () 哪些方法可以減少攝取火鍋中過多熱量呢?
(1) 選擇清湯底 (2) 利用天然蔬果或辛香料提味 (3) 餐餐七分飽 (4) 以上皆是
3. () 哪一項是聰明吃火鍋技巧呢? (1) 以無糖茶或水取代含糖飲料 (2) 喜歡用沙茶醬等沾醬 (3) 喜歡喝麻辣湯底 (4) 喜歡搭配可樂、冰沙等飲品

____年____班____號姓名_____請於 12 月 15 日前投入學務處有獎徵答紙箱中