

## 主食替換

|                                                                                                      |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  白飯 40克 1/4碗         |  米血糕 35克 約2指長寬      |
|  冬粉 (熟) 50克 1/2碗     |  圓條狀甜不辣 70克 約5.5條   |
|  水餃皮 30克 3張          |  蟹味棒 80克 4條         |
|  廣式蘿蔔糕 60克 6x8x1.5公分 |  虱目魚丸 110克 直徑3公分 6顆 |
|  栗子 (去殼) 25克 4顆      |  甜年糕 25克 約2指長寬      |

## 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 下列何者不屬於「油脂與堅果種子類」？  
(A)腰果 (B)核桃 (C)栗子 (D)開心果
- ( ) 2. 下列何種烹調方式用油較多，建議避免？  
(A)清蒸 (B)烤 (C)涼拌 (D)煎

參考資料：

- 中華民國糖尿病衛教學會(2019)。醣類計算-食品營養圖鑑(第六版)。社團法人中華民國糖尿病衛教學會。
- 衛生福利部國民健康署(2019)。食物代換表。

制定日期：2000年

修訂日期：2024年7月(第六版)

編碼：7640-單張-中文-024-06

請寫下您的問題：

|   |   |    |
|---|---|----|
| 0 | 0 | 最難 |
| 2 | 1 | 容易 |

# 過年飲食原則



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人  
**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

衛教單張



## 飲食原則

3低 低油、低鹽、低糖

1高 高纖維

### 1. 堅果是好油，量仍要控制

花生、南瓜子、腰果、開心果、杏仁果、瓜子等皆屬於油脂類，應適量攝取並減少烹調用油。

1茶匙油=花生10粒=核桃2粒=開心果10粒  
=瓜子/南瓜子1湯匙



### 2. 應景糖果不吃多、飲料選無糖、零食應節制！

糖果、麻荖、肉乾，一片接一片，熱量過多又過鹹！

### 3. 避免高膽固醇、高動物性油脂

內臟、烏魚子、鳥蛋等高膽固醇食物；豬腳、爌肉、加工食品(香腸、貢丸、火鍋料)等動物性油脂高，需控制攝取量。

### 4. 烹調有訣竅，善用天然香料

蒸、煮、烤、涼拌等作法可減少烹調用油，搭配新鮮天然香料如：蔥、薑、蒜、九層塔、檸檬、芹菜等，美味加分、健康也加分！

### 5. 天天五蔬果，均衡又健康

過年期間大魚大肉，勿忘**每日蔬菜至少一碗半**、水果2個網球大，均衡健康。

### 6. 飲酒要節制，切記勿過量！

應景小酌，男性2當量、女性1當量；尤其是尿酸高者更應避免，預防痛風發作！

1當量酒精=威士忌(40%) 50ml=啤酒(5%) 380ml

## 建議菜色

### 1. 冷盤

可汆燙瘦肉、花枝、蝦子等搭配涼拌菜(海蜇皮、小黃瓜、茼蒿、滷海帶)，沾醬可選蔥蒜醬油。



### 2. 清蒸魚

選擇海鮮、魚類等油脂含量較低的海產類，採用清蒸、烤的方式減少烹調用油。

### 3. 家禽類(雞、鴨、鵝等)

採鹽水或烤的方式，記得去皮後再食用，減少攝取動物油脂。

### 4. 半葷素菜

可選茼蒿製作低熱量食品與蔬菜或海參搭配。



### 5. 青菜

青菜含膳食纖維可增加飽足感，可選富含維生素A、C的深綠、黃、紅色的蔬菜，菇類可選松茸、香菇、金針菇。

### 6. 湯類

選清湯，避免濃湯或高油燉湯，可用味道強烈或具香甜風味的冬筍、香菇、蔥、蒜煮湯，不加味精。

### 7. 飲料

可選無糖茶類取代含糖飲料(汽水、果汁)



### 8. 醬料

以檸檬汁、醋等取代沙茶醬及美乃滋，降低油脂攝取。