

主食替換

 白飯 40克 1/5碗	 廣式蘿蔔糕 65克 6x8x1.5公分
 冬粉(熟) 50克 1/2碗	 甜年糕 25克 約2指長寬
 芋頭(去皮) 55克 滾刀3~4塊	 米血糕 40克 約2指長寬
 水餃皮 30克 3片	 芋頭糕 25克 1/4片
 玉米 85克 2/3根	 栗子(去殼) 35克 四顆

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：

1. 中華民國糖尿病衛教學會。醣類計算-食品營養圖鑑(108年六版)。台北市：中華民國糖尿病衛教學會。

請寫下您的問題：

制定日期：2000年
修訂日期：2021年10月(第五版)
編碼：7640-單張-中文-024-05

題號	1	2
解答	C	D

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：www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx



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

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。