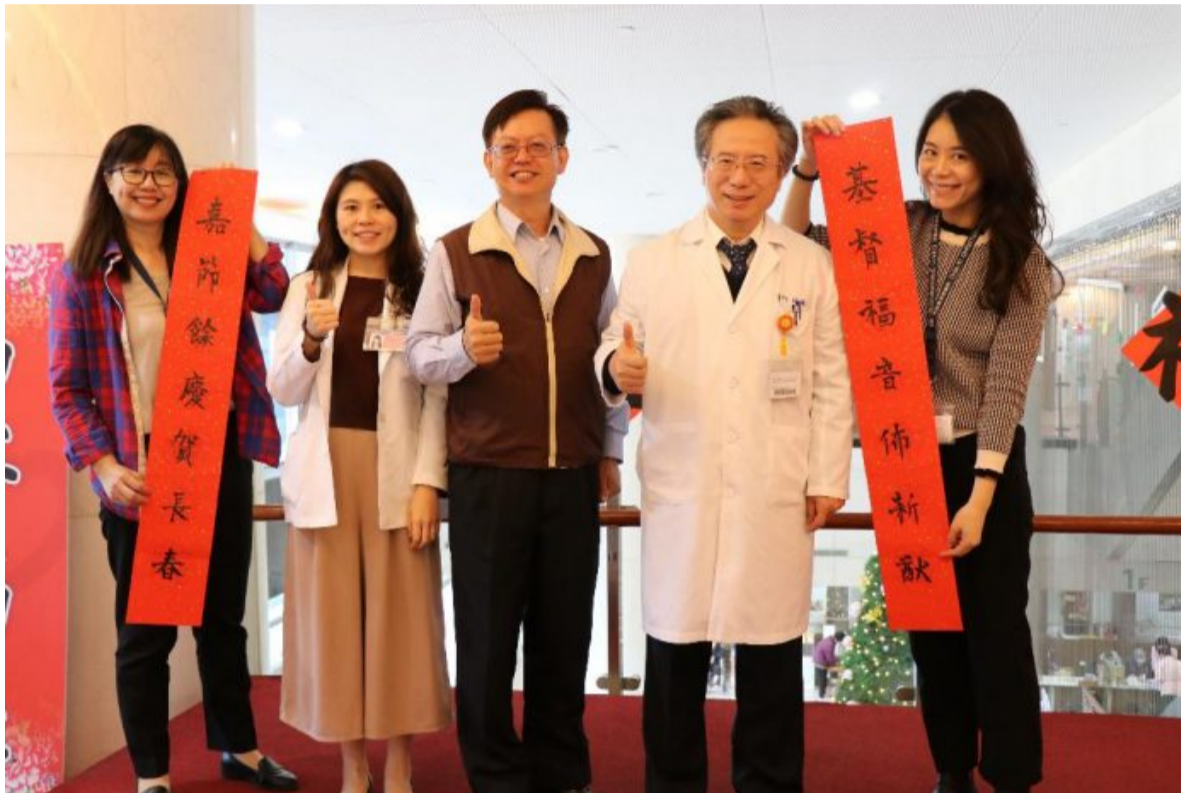


即時訊息 [PR春節假期國5必塞車 高公局：尖峰時段行車時間恐爆增7倍](#)

搜尋

## 「鼠」恩典賀長春 嘉基教您飲食過好年

記者吳晉輝／嘉市報導 - 2020-01-14 20:00:06



營養師教民眾春節飲食訣竅，結合文藝作家現場揮毫贈送春聯。〔圖／嘉基提供2020.01.14〕

縮小

放大

年節將至，春節如何養生最合宜？嘉基今（14）日在門診大樓二樓舉辦「鼠恩典 賀長春-新春衛教活動」，由中醫部、新陳代謝科、營養科教民眾春節健康無負擔的飲食訣竅，也邀請嘉義市文藝作家協會的老師現場揮毫，贈送春聯回饋鄉親。

春天為人體成長、調理體質的重要節氣，唐代醫家孫思邈說：「春

日宜省酸，增甘，以養脾氣」，嘉基中醫部王心怡醫師表示這是因為酸的食物有收斂的作用，如：醋、番茄、李子等，春季為肝氣旺盛之時，多食用酸味食品會使肝氣過盛而損害脾胃。建議甘甜入脾，有助於脾氣健運，如粉光參、蜂蜜、枸杞、紅棗等，具有滋陰補陽，養脾開胃的功效，相當適合春季食用。而年節期間飲食過量可能造成的脹氣問題，王心怡醫師建議民眾可以從肚臍周邊向外順時鐘按摩，幫助消化又安神消脹氣、緩和緊張。

嘉基營養師吳金峰也提醒民眾，年節餐桌經常出現的糖醋魚，口味較重易增加腎臟負擔，而糖份藏在醬汁與麵皮中，油炸脂肪也會讓血糖居高不下，糖尿病患者應避免食用，以清蒸、燉煮方式減少過多的油脂與糖分攝取。

[想看更多](#)