



快訊



同酬日退步1天！女性多工作59天薪資才追上男性 科技業差距更大 14:24

udn / 生活 / 生活新聞

聽新聞 ▶ ○

0:00 / 0:00

# 年菜照吃不發福 嘉基醫師授「防胖心法」從餐盤到運動全攻略

2026-02-14 09:01 聯合報 / 記者魯永明 / 嘉義即時報導

+ 春節



春節圍爐少不了大魚大肉與應景零嘴，但連續高油、高鹽、高糖飲食，往往讓不少人年後體重直線上升，血脂、血糖也跟著亮紅燈。嘉義基督教醫院家醫科醫師鄭雅綺指出，掌握飲食比例與生活節奏，不必刻意忌口，也能在歡慶年節時兼顧心血管與代謝健康。

鄭雅綺建議，可依國民健康署推廣「我的餐盤」原則作為基礎，均衡攝取六大類食物。每餐水果約1個拳頭大小，蔬菜份量比水果再多一些，全穀雜糧與蔬菜比例相當，豆魚蛋肉類控制在1個手掌心大小，並適量補充堅果種子作為好油脂來源，避免熱量失控。

---

針對常見年菜，她提醒，蹄膀、臘肉、香腸、炸年糕等多屬高油高鹽料理，可改以新鮮食材取代加工醃漬品，優先選擇海鮮、里肌肉或去皮雞肉等低脂瘦肉，減少肥肉與內臟攝

取；烹調方式也由油炸、油煎改為蒸、燉、滷、煮、烤或涼拌，降低油脂負擔，同時保留食材原味。

調味方面，減少蜜汁、糖醋與勾芡等高糖高鈉醬汁，改以蔥、薑、蒜、辣椒、香菜等天然辛香料提味。她也建議「肉中帶青」，在肉類料理中加入大量蔬菜，不僅色香味俱全，更能增加膳食纖維與飽足感。

零嘴更是隱形熱量來源。她指出，4顆花生糖或2根蛋捲的熱量，就相當於1碗白飯，建議選擇小包裝、非油炸、添加物較少的產品，淺嚐即可，避免邊聊天邊整包入口。飲品則以白開水或無糖茶為主，減少含糖飲料與果汁攝取，飲酒時可加冰塊稀釋，降低熱量負擔。

進食順序與速度同樣重要。依「蔬菜、豆魚蛋肉、全穀根莖」順序進食，先吃高纖食物，有助延緩血糖上升並提升飽足感；細嚼慢嚥約20分鐘，讓大腦接收飽足訊號，也避免因應付大餐而刻意跳過前一餐。

此外，年節期間仍應維持活動量，每天累積至少30分鐘身體活動，可趁拜年、走春時健走或騎腳踏車，在家看電視時伸展或原地踏步，讓運動成為過年日常。

鄭雅綺強調，健康關鍵不在「不吃」，而在「怎麼選」。只要把握均衡飲食與規律活動原則，就能開心吃年菜、輕盈迎新年。



嘉義基督教醫院家醫科醫師鄭雅綺傳授「防胖心法」，從餐盤到運動全攻略。圖／嘉義基督教醫院提供

## 金馬報喜迎新年

■ 丙午年赤馬能不能穿戴紅色衣物？專家學者這樣說...

■ 開工紅包旺整年！命理師籲別太早花掉 曝催財運做法：學生也適用

■ 開工不憂鬱！2026國定假日還有8連假 「請4休10」攻略一次看

■ 開工旺翻天！「5生肖」財運爆發狂飆60天 財神追著你不放

■ 馬年吉祥！3生肖今年迎福報...蛇事業感情一把抓、他終於遠離是非