



過節美食停不了？年節營養調整小指南

過年過節、親朋好友團聚的氣氛下，總會讓人不由自主地吃進許多美食，而這些美食大多屬於高熱量、高油脂、高糖份或是高鹽份的食物，因此會造成身體多餘的負擔。一般民眾平常晚餐大約吃進600到800大卡的食物，對於每日2000大卡的建議量是合適的，但在過節的時候，從開胃菜到主菜，接著甜點，餐中又搭配酒精性飲料等，常常一頓晚餐下來就吃進甚至超過2000大卡。根據美國卡路里控制委員會統計，美國人平均在感恩節當天會吃進4500大卡的食物，同樣的情形也會發生在聖誕節或是跨年的時候。研究證實人體的大腦很容易忽略腸胃所發出飽足的訊息，就算潛意識知道吃進過量的食物是對身體有害的。



多數人在過節的這段日子結束後，除了體重增加外，或多或少都有些後遺症產生，例如腸胃不適、或是舊疾惡化等。今天我們並不著墨於長期的暴飲暴食所造成的肥胖、心血管疾病以及糖尿病等問題，而是教大家一些年節前後的營養補充原則，降低年節期間因大魚大肉或貪戀杯中物等對身體造成的傷害，幫助不讓身體拉警報。

固定補充對腸道有益的益生菌：益生菌雖然不是腸胃不適的特效藥，卻是為健康打底的好夥伴，腸道好菌可以幫助食物的分解消化，預防因大吃大喝後所引發的消化不良、脹氣等，同時也有助於維持神經及免疫系統的正常運作。腸道內的菌相會隨著我們每天的飲食改變，平日就應該固定補充好菌，維持腸道的菌相平衡；特別在年節期間因缺乏運動，加上吃進許多高油脂、高鹽、高糖食物，非常容易導致好菌數量銳減，壞菌激增，破壞平衡，此時補充好菌就更加重要了。腸道菌相一旦平衡，人也會從內而外煥然一新，讓快樂的年節假期不會因為腸胃問題而掃興。

預防消化不良 酵素小幫手：通常在餐前15-30分鐘補充消化酵素可幫助腸胃將我們接下來吃進的食物分解成較小的分子，食物裡的營養素也比較容易被吸收。若是短時間吃進較多高油質、高糖等難消化的食物，補充酵素也能預防脹氣等腸胃不適的情形。不過在選擇消化酵素補充品時要注意成分表，避免含有添加糖、人工色素等產品。

多喝水：大多數人都知道運動流汗須多補充水分，但在冬天較少流汗，活動量也減少的假期中，往往會忽略固定補充水分。其實，許多人把乾渴感當成飢餓感，所以會傾向用吃而不是喝來解決問題。如果你生起吃零食的念頭，那麼為了確定自己是餓了而不是渴了，先給自己灌進一杯水再說；如果30分鐘後，你還是覺得餓，那麼這時再進食也不遲。因此在過節的時候也應該多喝水，如此一來可以避免吃進過多的熱量，同時也可以幫助身體排出在這段時間吃進過多的鹽分，避免水腫的情形。

用高纖高蛋白來開啟新的每一天：其實我們的每一餐包括點心，都應該由優質蛋白質與纖維質為主，而一天中最重要的早餐更是如此，早餐吃得巧能夠維持良好的新陳代謝，也能避免在午晚餐時吃下過多的熱量。優質蛋白質與纖維質能提供較持久的飽足感，纖維質也能幫助促進腸蠕動，將年節期間吃進的過多食物排出體外。

魚油幫助您打擊體脂肪：魚油中所富含的Omega-3 脂肪酸其保健功效除了提升大腦學習及記憶功能，維持正常的認知與行為能力；減低體內發炎反應，改善心血管的健康，還能夠幫助降低體脂率。有些人或許會問，魚油也是油，吃多了為何不會變成脂肪導致變胖呢？魚油中Omega-3脂肪酸的主要功能是形成人體內細胞膜上的磷脂質，並非提供熱量；當細胞膜磷脂質中的Omega-3脂肪酸的量足夠時，細胞的新陳代謝與功能才能達到最理想的狀態，其中，對於胰島素的敏感度也會提升，因此能夠降低體脂肪的合成。

補充維生素B群 促進全身新陳代謝：過年過節通常會吃進較多主食、點心等含高碳水化合物、高糖份的食物，在攝取越多精緻碳水化合物的同時，人體也會消耗越多的維生素、礦物質以及酵素來代謝轉化，其中維生素B群需求量是最高的。大餐過後，多補充維生素B群除了有助於醣類的代謝外，也能幫助蛋白質、脂肪、酒精等的代謝，以及維持甲狀腺的正常功能。

補充綜合抗氧化劑：年節的暴飲暴食總是較容易吃進過多的鹽分、防腐劑、食品添加劑等，當身體在處理這些物質時，就會產生許多自由基攻擊體內細胞，而這也是為什麼大家常常覺得放完假身體反而更疲勞的原因之一。補充綜合抗氧化劑如維生素A、C、E等，對於清除體內的自由基、消除疲勞是不二法門，也是年節後還給身體一個健康環境的重要一環。