

## 冬令進補~~補得健康又營養

彭惠鈺

傳統的冬令進補不外乎是以大量肉類食材搭配中藥材進行燉熬，例如羊肉爐、麻油雞、薑母鴨、八珍排骨、十全大補湯等。不過，老年人、糖尿病患、高血壓及高血脂等慢性病患及罹患代謝症候群者，切勿補過頭，吃多了高油、高膽固醇的食物，反而造成身體負擔，讓慢性疾病的控制變得不好。中醫養生原則，少年重養、中年重調、老年重保，冬令進補應根據個人身體實際的情形，選擇清補、溫補，萬萬不可盲目進補，以免不適體質反而出現口破、失眠或身體不適的情形。到底適合哪種補法，可請中醫師給予建議。其實現代人每天大魚大肉，營養已經足夠，真的需要再進補嗎？但畢竟這是國人傳統的習慣，因此如何補的健康、補的合宜，更是進補時應注意的，以免補出問題。

民眾在進補應注意不要添加太多調味料，避免暴飲暴食及吃太油或太辣的食物，儘量在烹調之前，先去除肉皮再燉煮，喝湯前也要撈掉浮油，或待冷後放入冰箱，去除上層油脂後再喝。慢性病患者之進補更應特別注意，高脂血症患者應避免高油及高膽固醇食物，包括了動物內臟類、花枝、小卷、魚卵、蟹黃等。另肉類食品燉熬時間久，湯內含普林量高，痛風病患若喝多了湯會引起痛風發作的。糖尿病患者進食紅豆湯或薑湯暖暖身子時，可用「代糖」取代「糖」，但注意紅豆屬於主食類須與飯等主食代換；高血壓患者則應注意含鹽份高之湯品、食物及調味料；腎功能不佳的病患應注意蛋白質、鹽分是否攝取過量。一人份薑母鴨熱量 890 大卡，羊肉爐 810 大卡，一碗 240cc 麻油雞熱量也高達 200 多大卡，非常驚

人的熱量，除了熱量之外，鈉、油脂、蛋白質也都會超量，若全吃完連明天的肉類也吃完了。

因此聰明的進補法，以健康的飲食為基礎，適量蛋白質食物，肉類去皮後再吃，少喝湯減少油脂攝取，另可增加蔬菜、蒟蒻等低熱量食物煮在湯裡，如此才可吃的營養、補出健康。