

藥物食品 安全週報



第 645 期

2018年1月26日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、冬令進補聰明吃，五大要點報你知
- 二、歡迎參訪食品藥物國家實驗室



冬令進補聰明吃，五大要點報你知

氣溫驟降，又到了進補旺季。冬令進補是中華傳統的飲食文化，早期由於生活資源較匱乏，大多會在冬季選擇平時不易吃到的肉類、藥材等燉湯補身，但隨著物資生活富裕，現代人大多營

養足夠，一般傳統、坊間的食補大多蛋白質及油脂偏高，吃補的同時可能會進食過多的蛋白質和油脂，增加身體負擔。食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請臺北市立聯合醫院仁愛院區顏妙容營養師為大家提供以下幾點進補原則，讓民眾能聰明進補安心吃、營養均衡不過量。



要點1：烹調少油半水酒

麻油雞、薑母鴨是冬令進補必吃的強檔雙星，一般在製備過程中多會將肉類和薑片以麻油爆炒過後加酒烹煮，雖可增加補品特殊風味，但油脂和酒精除增加熱量外，酒精對血壓、尿酸造成的影響可能誘使慢病患者疾病惡化。

健康 Plus 小撇步

- 1 建議可省略爆炒薑、肉類的步驟或減少麻油用量。
- 2 可用半水酒烹調，並讓酒精於烹煮過程中揮發掉再食用。
- 3 進食時可刮除上方浮油，以及避免食用動物皮。

要點2：添加蔬菜，健康加碼

一般補品多以內臟或肉類為主要材料，富含蛋白質及油脂，但民眾容易於大快朵頤吃肉的同時忽略了蔬菜的攝取而飲食失衡。

健康 Plus 小撇步

- 1 為提升營養均衡度，除注意烹調方式、適量攝取肉類份量之外，可於湯鍋中加入蔬菜，如：高麗菜、菇類、茼蒿等蔬菜於補湯中。
- 2 一日建議蔬菜攝取量為煮熟後青菜1.5碗，可斟酌用量添加蔬菜於湯品中，除增加纖維與飽足感外，亦可增添不同之食物風味及變化度。
- 3 牙口功能較不佳的長輩建議可增添如：蘿蔔、瓜類、菇類、菠菜等質地較軟嫩的蔬菜，另需留意常見的南瓜、芋頭、玉米等屬於主食類蔬菜，若需控制血糖的民眾在此類食物攝取上需留意。

要點3：輕醬料才夠秀

羊肉爐、藥燉排骨是許多國人喜愛之冬令補品之一，但多會搭配味噌豆腐乳醬或豆瓣醬食用，這類的沾醬多過鹹、含鈉量較高，需注意鈉的攝取量。

健康 Plus 小撇步

- 1 用薑末、蒜末、蘿蔔泥、香菜、辣椒與醬油、水果醋等調味，減少鹽分攝取。另外，補品火鍋也可以上述醬料加蔥末調味取代沙茶醬。
- 2 藥燉補品盡量不額外加鹽巴調味，利用藥材的特殊風味即可。
- 3 若煮火鍋，可以昆布或蔬菜熬煮湯頭，利用蕃茄、蘿蔔、洋蔥等增加湯頭自然甜味及香辛口味，減少過多調味料的使用。

要點4：減少加工製品

近年來補湯火鍋化，許多人喜愛以補湯，或添加麻辣鍋風味為湯底、加入許多配料，如：魚餃、蛋餃、丸類、蟹肉棒等，這類火鍋餃丸類都是加工類製品，磷含量及油脂偏高，應盡量避免。

健康 Plus 小撇步

- 1 補湯鍋物中可選擇脂肪較低之蛋白質來源，如：魚肉、雞肉、海鮮或豆腐等。
- 2 多種蔬菜、菇類及藻類入鍋。
- 3 麻辣鍋偏油，凍豆腐或王子麵等易吸油的食材淺嚐即可，建議鍋物選擇以蔬菜熬煮的湯頭。

要點5：量身打造聰明吃

冬暖食補受大眾歡迎，但身體狀況因人而異，以下提供不同族群進補留意建議，希望大家過個身心滿足的冬季。

健康 Plus 小撇步

- 1 一般民眾：較無特別限制，但需注意油脂和肉類份量，建議可提高湯品中之蔬菜、菇藻類，增加食材豐富性與飽足感，避免進食過多油脂與肉類。
- 2 糖尿病：糖尿病需注意減少併發高血壓、高血脂及肥胖等症狀，故建議進補以少油、高纖，適量醣類及優質蛋白質為原則。並注意主食類蔬菜：如芋頭、南瓜、玉米、山藥……等攝取量。
- 3 高血壓患者：酒精易使血壓升高，不易血壓控制，建議留意烹調用酒量。另食材或沾醬以天然風味為宜，湯品及沾醬注意鹽量的使用。
- 4 減重者、高血脂患者：傳統食補的脂肪來源除肉類外皮以外，尚有烹調過程中的用油，建議減少烹調用油；另進食時可刮除上方浮油，減少攝取動物皮。
- 5 腎病患者：補湯除肉類份量多以外，湯品鉀含量亦高，需留意肉類蛋白質及湯之攝取量，實際可進食之份量因病情而異，建議諮詢營養師。
- 6 痛風患者：酒精不利於體內普林代謝，內臟熬煮之高湯普林含量高，建議少喝湯，多喝水。另亦須注意肉類份量，每餐建議以2兩為限。

面對極端氣候，在寒冷季節中來碗熱呼呼的藥膳湯是忙碌生活中的小確幸。只要在餐食中稍作調整，欲減重及罹患慢性疾病的朋友們亦可擁有幸福又健康的冬令補鍋。



歡迎參訪食品藥物國家實驗室

想知道黑心食品、不法藥物是如何被揪出來的嗎？為解答各界疑惑歡迎前來食藥署一窺究竟！

民眾如欲申請參訪食品藥物國家實驗室者，可至以下網址了解參訪資訊 <http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=3855>；申請經過審核之後，食藥署會以電子郵件通知申請聯絡人，凡通過申請者，就有機會踏入我國食藥安全管理運作的核心，藉由參訪及相互溝通，了解食藥署做為食藥安全守護者的努力與成果！

參訪須知

- 申請對象**：國內政府機關、大學以上醫學、藥學、食品、生物（技術）或化學相關科系所
行政法人、醫療院所或非營利性質之科學研究團體
- 報名方式**：預定參訪日一個月前申請（以食藥署收文日為準）
以正式公文申請來函至食藥署
備妥下列文件：(一) 教學計畫(含參訪重點或課程)
(二) 聯絡人及參訪人員基本資料
(三) 簽署保密切結書
- 參訪時間**：每年2、7及8月週四下午13:30開放
每梯次人數以15至50人為限

食藥闢謠專欄

微波爐加熱食物對人體健康有害嗎，是真的嗎？

微波加熱食品之原理為利用電磁波激化食物中之水分及極化物質，使其產生摩擦生熱，適當使用不致產生有害的物質。但需注意的是微波時，所使用盛裝的食品容器材質是否可以用來微波，以避免產生有毒物質。

食材慎處理 食在好安心

選購產品要新鮮
處理食材要洗手
料理用具要衛生
烹調食品要煮熟



 衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration

廣告

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、鄭維智、周珮如、林慧芬
林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 1 月 26 日

創刊年月：2005 年 9 月 22 日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

