

冬季寵兒「火鍋」～舌尖上的健康你不可不知

吳玲怡營養師 仁愛院區

氣候逐漸轉涼，又到了吃火鍋的季節！美食當前，難以拒絕，尤其是現今火鍋店林立，若您也是鍋物愛好者，是否會擔心過了一個冬天，體重增加不少呢？慢性病友是不是想吃又不敢吃呢？接下來提供健康火鍋選食的技巧，讓您享受美食、安心滿足口腹之欲，又可以健康的迎接春天。

● 湯底

湯底可說是火鍋的靈魂，也是各大知名火鍋店各具特色的地方。大多店家使用雞湯塊或大骨熬煮，再配上各式香辛料，組合成不同口味湯底。湯底部分須注意下列4點：

1. 選擇低脂清湯：如日式涮涮鍋、昆布湯、番茄湯或藥膳湯都是不錯的選擇；建議少選擇濃郁、多油脂湯底，如麻辣鍋、沙茶鍋、咖哩鍋、牛奶鍋等，別以為牛奶鍋一定健康，有時為使湯頭更加濃郁會添加奶油。若是在家裡煮火鍋，可用多種新鮮蔬菜熬煮，如玉米、洋蔥、白菜、番茄、菇類及海帶等，無動物性脂肪擔憂，湯頭又相當鮮甜。
2. 撈除浮油：使用雞豬熬煮高湯或食材烹煮會釋出油脂，撈除鍋中浮油，減少脂肪攝取，可幫助體重控制。
3. 加湯改用開水：煮鍋過程湯會煮越鹹，建議加水稀釋，對於需限制鈉攝取的慢性病患如腎臟病與高血壓患者尤其重要。依據美國心臟協會建議每人每天鈉攝取小於2400毫克，而一碗250毫升湯含鈉量約200~1400毫克(相當於0.5~3.5克鹽)，愛喝湯的人可能一餐攝取鈉量遠高於建議量，若經常如此，除了影響血壓，也會造成腎臟負擔。
4. 減少喝湯：呼應上述減少鈉攝取外，肉湯裏頭普林含量高，罹患痛風或高尿酸者也應注意。

● 食材

在食材選擇部分，為符合低油、低鹽、高纖健康概念，兩個大原則-多選擇植物性食材與新鮮非加工食材。接下來依不同食物分類說明選食之技巧：

1. 全穀根莖類：建議選擇玉米、南瓜、山藥或糙米飯等新鮮食物，避免加工品如麻糬燒、甜不辣、米血糕、速食麵等，若是糖尿病人更需要注意此類食物攝取份量。

2. 蔬菜類：選擇多樣多色新鮮蔬菜、菇類與藻類，若需控制體重者更建議吃鍋的時候先吃蔬菜，除增加飽足感外，亦可避免攝取過多的主食與肉類，進而攝取過多熱量。
3. 豆魚肉蛋類：建議優先選擇植物食材-豆類，如：豆腐、豆皮等，但要注意避免選擇油炸豆製品，如：油豆腐、炸豆包；再者建議選擇魚、海鮮與瘦肉，如：鯛魚片、去皮雞腿肉、里肌肉等，減少熱量與脂肪量較高的五花牛肉、霜降豬肉等紅肉。至於加工品如：餃類、魚板、丸類，除了含鈉量與熱量高外，還有無機磷的隱憂，磷攝取過量導致腎臟病與心血管疾病，磷亦存在於新鮮食物中，但其形式為有機磷，吸收率約 20~60%，但加工品常添加磷酸鹽，為無機磷，吸收率接近 100%，對健康的影響不容小覷。
4. 點心與飲品：火鍋店常附有冰淇淋、小蛋糕等甜點，要控制體重者最好是不吃，若有水果是最理想的選擇；飲品當然是開水最好，再者建議選擇無糖茶飲，果汁或含糖飲料容易使熱量攝取過量。

● 沾醬

少用沙茶醬、花生粉、豆瓣醬等含鈉、含脂肪高的加工調味料，建議用適量醬油、醋搭配辛香料如：蔥、薑、蒜、香菜、洋蔥、辣椒、蘿蔔泥等提味，若選擇的湯頭味道濃厚可免去使用沾醬。

學會了健康選食的技巧，還是要記得少吃多動才是減重黃金法，慢性病患者若仍有疑問可諮詢營養師了解適合自己的飲食計畫。

【健康火鍋料】

食材

蔬菜類 (2份): 高麗菜 70 克、青花菜 40 克、番茄 20 克、鴻喜菇 25 克、
香菇 15 克、黑木耳 30 克

全穀根莖類 (4份): 南瓜 55 克、玉米 110 克、雜糧飯 125 克

豆魚肉蛋類 (3.5份): 文蛤 170 克、鯛魚片 70 克、蝦 70 克

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 (毫克)
442	33	3	68	8	247



【健康沾醬】

和風醬油 1 湯匙、醋 2 茶匙、蒜碎 1 湯匙、蔥珠 1.5 湯匙、蘿蔔泥 2 湯匙、辣椒 0.5 茶匙

熱量 (大卡)	鈉 (毫克)
41	490

