

轉載保健訊息5少1多 控制熱量過新年[記者王昶閔]



&#160;

過年前到春節後，若吃好又少動，小心增胖或減肥失敗！醫師提醒，即日起到過年期間，辦年貨應有減重概念，過年期間飲食更要節制，讓減重「少輸為贏」。

減重診所開業醫師蕭敦仁昨日表示，減重班學員年後發胖的歷史每年都會重演，昨日是立春，接著要經歷年夜飯、春酒、元宵，是一年中體重最難控制的一個月。

春夏體重容易下降，但往往在秋冬止跌回升，體重上升的趨勢跟股票多頭市場很類似，只要在最難控制體重的月份有效控制體重，減重將會事半功倍，否則很可能破功。

特別提醒有心控制體重的民眾，應該懂得防患未然，在年前做好飲食規劃掌握5少1多原則，包括少油、少鹽、少糖、少勾芡、少堅果、多蔬果。

蕭敦仁建議，年菜烹調少用傳統的重口味與勾芡方式，以免攝取過多熱量。吃肉時，建議優先選擇沒有腳的動物，如魚類；再來是兩隻腳的動物，如雞、鴨等；四隻腳的豬、牛、羊膽固醇較高，不要過度攝取。

年節期間常見的瓜子、花生、糖果等零食，內含大量的油脂和糖分，更是肥胖的元凶。不少民眾愛吃開心果、核桃、杏仁等堅果類零嘴，雖然富含有益心血管的多元不飽和脂肪酸，但應適可而止，建議一天只能吃1把，約15顆、110卡。

蕭敦仁表示，除了節制飲食外，也不能忽略運動。他建議，「一天一萬步，健康有保固。」快走是最好的運動，過年時更不應偷懶，多以腳踏車取代汽機車，以爬樓梯取代搭電梯，增加運動機會。

蕭醫師建議：「過年時更不能偷懶，即使天氣冷，還是應該趁著白天有陽光時到戶外走走，或是多以騎腳踏車取代汽機車、以爬樓梯取代搭電梯，都能增加運動機會。」