



年節食材聰明選

■ 營養室

春節即將到來，不知道大家平時如何準備年貨，以下介紹年貨的挑選重點：

- 一、適量採買年貨，避免大量囤積。挑選食材時，要注意保存條件，以免保存不當造成食物變質或腐敗。
- 二、注意個人衛生，選擇優良店家。採買年貨時，可以看看販售環境及銷售人員是否符合乾淨衛生。
- 三、選購散裝食品，掌握先看後聞。挑選時，要避免選擇顏色鮮豔或太白，味道刺鼻或香氣濃郁的食物。
- 四、選擇包裝食品，詳讀食品標示。盡量選擇外包裝，有內容物名稱、營養標示及有效日期等完整資訊。根據食品安全衛生管理法，營養標示必須包含 8 種營養物質且在包裝食品上註明營養標示。營養標示有每一份量及每 100 公克（毫升）的格式以方便民眾計算及閱讀。以下面包裝為例，每包有 100 克，其中每 1 份量，重為 20 公克。如果一整包吃完（20 公克 × 5 份 = 100 公克），就會有 525 大卡，25 克蛋白質，如果只吃 20 公克就會有 105 大卡，5 公克蛋白質。依包裝產品不同，有可能一整包淨重會大於或小於 100 公克。所以選購時就可以利用吃的重量或淨重去推估營養素含量。

年節食材中，要注意可能在不知不覺中吃進過多的鈉。鈉目前每日建議量為 2000 毫克，相當於鹽 5 公克。常見的年節食材含鈉量如下圖，這些食材的含鈉量都相當於 400 毫克（1 公克鹽）當你吃超過這些份量的時候一整天的含鈉量大約占了五分之一甚至更多。因此一些肉類加工製品，在食用時應該要注意量以免攝取過多的鈉，因為鈉攝取過多可能造成水腫、血壓升高及增加心臟與腎臟負擔，長期攝取過多鈉，容易增加罹患高血壓及心臟疾病的風險。

除了含鈉量之外，也要注意年節點心的熱量，以免過了一個年就變成「腹 2 代」。下圖每種都是 100 大卡，可以看到左邊體積較小，像芝麻糖 3 小塊就有 100 大卡，而右邊這些體積較大，所以相同的熱量做為點心可以選擇體積大食物當作點心，如果要吃熱量較高的零食，提醒您，適量就好。還有常吃了ㄟㄣㄣ、嘴的堅果，雖然體積看起來差不多，但建議選擇無調味的堅果以避免攝取過多的鹽及糖分。

此外，喜歡吃點心搭配的飲料，記得選擇白開水或者是無糖茶飲或咖啡，盡量避免選擇酒精或含糖飲料，這樣就可以減少熱量的攝取喔！

營養標示		
每一份量 20公克 本包裝含 5 份	20公克 X 5份 = 100公克	
	每份	每100公克
熱量	105大卡	525大卡
蛋白質	5公克	25公克
脂肪	5公克	25公克
飽和脂肪	0公克	
反式脂肪	0公克	
碳水化合物	10公克	50公克
糖	5公克	25
鈉	120毫克	600毫克



～臺大醫院營養師 敬祝各位新年快樂～

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署