秋季食補在家輕鬆做

文 /營養科 陳盈羽 營養師

食慾之秋、食豐之際，氣溫逐漸轉涼，路邊店家燒酒雞、薑母鴨、羊肉爐的色、香、味是否一直呼喚您？為了補足氣血，是否因此增加過多的藥膳燉補呢？秋季天氣變化劇烈，加上日夜溫差大，有心血管疾病、高血壓、糖尿病、肺部疾病的民眾，在食材選擇上就需要多加注意了。

上述鍋物烹調時經常加入酒、油(麻油、花生油、香油等)及中藥材，肉類食材可能含有過多脂肪，食用後將增加血脂肪、血壓、血糖及內臟的代謝負擔，因而攝取過多熱量，造成體重增加。中藥食補部分，因個人體質不同，建議與中醫師診療討論後，再選擇合適藥材。另外，肝臟與腎臟功能較差之民眾，則不建議攝取過多藥膳。

以下提供幾項烹調小技巧給民眾參考：

湯底	選用蔬菜作為湯底燉煮較佳，如昆布、蘿蔔、白菜、洋蔥、高麗菜、大蕃茄等。若用動物大骨或排骨燉湯，建議將高湯放冷後，將上層浮油撈掉去除後使用，最重要的是減少油脂攝取。
調味	以味道較重的食材或辛香料取代過多的人工調味料，如：蒜頭、薑、蔥、紅蔥頭、九層塔、甜椒類、胡椒、香菇、洋蔥、香菜、辣椒、迷迭香、茴香、八角等。
動物性食材	肉類選擇應避免油花較多及皮的部位，盡量避免內臟類之攝取，魚類減少腹部及內臟部份，海鮮類勿過量，以降低膽固醇與脂肪攝取。
植物性食材	蔬菜及水果的選擇以新鮮為主，當季盛產者為佳。
烹調方式	減少大火爆香、油煎、油炸，以燉、滷、水煮、蒸的方式為佳。

簡易菜色範例：

香菇雞湯

做法：

將雞肉(有無帶骨皆可)以熱水燙過後備用，加入適量食用油、薑母、蒜與雞肉拌炒至香味飄出，再將薑、雞肉、香菇、各種菇類或蔬菜，與事先備好之青蔬高湯放入湯鍋或電鍋中燉煮三十分鐘至一小時(視食材料理，時間不定)即可。

營養素

雞肉：優質蛋白質來源，動物性蛋白質之生物利用率較高，並含有各種胺基酸、維生素A、維生素B群及鈣、磷、鐵、銅等。

菇類：含豐富多醣體及纖維質，具有抗氧化、促進腸胃蠕動之功用。

金桔檸檬茶

做法：

將適量金桔與少許檸檬榨汁備用，加入泡好的茶中，茶依各人喜好挑選，紅茶、綠茶、烏龍茶皆可，適量加入蜂蜜或糖調味，再放入對半切好之金桔做裝飾。

備註：

為了避免攝取過多糖份，不建議將金桔以糖漬方式處理後再使用。當要食用時，再將水果榨汁，以確保能獲得新鮮的維生素。

營養素

金桔：以維生素C含量最為豐富，維生素A、維生素B，礦物質鈣、鐵、磷及膳食纖維，具有抗老化、抗氧化與促進腸道蠕動之功效。

茶：茶種依發酵程度不同，具有不同之抗氧化力。未發酵茶含有最多的兒茶素EGCG，其抗氧化功效最佳，選擇上建議以未發酵茶為主，如綠茶。部份發酵茶為烏龍茶、包種茶、鐵觀音，全發酵茶為紅茶類。

即使是湯類料理，也需要注意食物挑選是否「均衡」喔!!

依據衛生福利部2011年公告之**每日飲食指南**，三大營養素比例建議為蛋白質10%-20%、脂質20%-30%、醣類50%-60%。以實證營養學的原則，將六大類食物均衡分配至各食物當中，以運動量較不足的族群為例，一日熱量攝取建議約為1500大卡，需要全穀根莖類10份(約為3碗八分滿之飯或未精製穀類)、豆魚肉蛋類4份、低脂乳品類1.5杯(約360ml)、蔬菜類3份(約1.5碗)、水果類2份、油脂3份、堅果種子類1份。

維持健康的其中一項，為避免不必要脂肪的攝取。脂質1公克就有9大卡的熱量，是蛋白質與醣類的2倍多，患有心血管疾病與過重肥胖的民眾需要多留意，重點在於如何避開隱藏的油脂。

除了油脂類及堅果種子類本身組成就是以油脂為主，另外，豆魚肉蛋類食物也隱藏了一部份脂肪：**1.有皮的食物，比如豬皮、雞皮、魚皮等。2.看得到的肥肉，如五花肉、霜降肉、魚肚、豬或牛腸、培根等。3.肉類加工製品，如貢丸、香腸、熱狗、火腿、肉餡、火鍋餃類、牛腩等。4.以食用油再處理過的食物：肉鬆、肉乾、油豆腐、炸豆皮等。**

準備美味鍋物與家人朋友共享時，也別忘了少放點加工製品，多放點新鮮食材(蔬菜類、未加工之低脂肉類)，點心再補充維生素C含量豐富的水果以增加抗氧化力喔。