

健康過好年

9項飲食策略提升免疫力

春節期間交流互動頻繁，學會「漸進式與病毒共存」前，如何加強免疫力？而滿桌五顏六色年節食物，如何滿足口腹之慾又不增加身體負擔？提供9項年節飲食策略，提升身體防護力，平安過好年。

吃出免疫力

選擇優質蛋白質 奠定免疫基礎

蛋白質一餐一掌心，依序選擇豆類、魚類和海鮮、蛋類、禽肉、畜肉。

多樣化蔬菜水果 提升免疫營養

吃年菜也要呷青菜！各式蔬果蘊含豐富營養價值，為免疫力加分。

無調味堅果 取代糖果餅乾

甜食點心換成堅果種子類一湯匙，能吃進維生素E，保護血管健康。

喝水促進 代謝循環

補充足夠水分促進代謝循環，降低血液濃稠度。

健康飲食及烹飪

飲食七分飽

飽食感傳遞到大腦需要15-20分鐘，細嚼慢嚥進食，覺得七分飽時就放下碗筷，避免攝取過多食物。

飲食順序 蔬菜優先

蔬菜優先進食再食用肉類，自然減少肉類攝取量。肉類主菜中增加青菜比例，如雞湯加菇類烹煮。

自製低油沾醬

醬油、白醋搭配香菜、蔥花、新鮮辣椒，就是清爽低脂火鍋沾醬。

調整烹調方式

以蒸、煮、烤、燉、滷等方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調法。

選擇天然食材

火鍋料理以天然鮮蔬作湯底，減少高油高鹽的加工食品。

