

新年快樂

Happy Chinese New Year

年節食物地雷拆解





年菜料理地雷

高油脂、裹粉油炸、勾芡、過度調味/加工



- 裹粉炸物-炸排骨、炸年糕、炸蝦
- 勾芡湯品或菜色-羹湯類
- 過度調味：糖醋、紅燒菜色
- 過度加工食物：臘肉、香腸、火腿、精製素食製品、丸類、火鍋料（非原型食物）
- 火鍋沾醬建議：蔥、蒜、黑白醋、蘿蔔泥、和風醬油

注意：

芋頭、蓮子、荸薺、蓮藕屬於澱粉類碳水化合物（C）

點心地雷

- 伴手禮：鳳梨酥、奶油酥餅、牛軋糖、糕點
- 各式糕點：年糕、米糕、蘿蔔糕...
- 其他零食：肉乾、魷魚絲、豆干、糖果

健康首選

- ✓ 堅果(10-12顆)
- ✓ 水果(半個拳頭-1個拳頭)
- ✓ 乳酪絲
- ✓ 海苔
- ✓ 優格

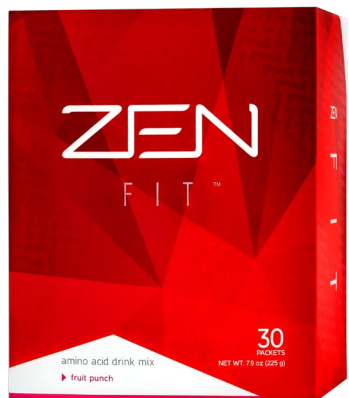


飲料地雷

- 避免含糖或代糖飲料
- 酸味果汁含糖量愈高

替代方案

- ✓ 碳酸飲料→汽泡水（無糖）
- ✓ 無糖飲料→無糖茶、麥茶、美式咖啡、決明子茶



助興方案-酒類 (適量)

適量不儘量
隨意就好不要乾杯



- 酒精 P? F? C? ❌
- 發酵酒(糖) VS. 蒸餾酒
- 每公克酒精：熱量7大卡

提醒您~

- ◆ 酒精只有熱量，沒有維持生命所需的養分
- ◆ 酒精會干擾身體代謝
- ◆ 酒精會造成脫水
- ◆ 喝酒不開車，開車不喝酒



新年快乐

HAPPY
Chinese

NEW YEAR

牛

2021

YEAR OF THE OX