

如何享受美食兼顧健康？

柳營奇美醫院營養師帶路，府城美食健康吃！

柳營院區營養科 周雅婷營養師

今天想吃府城美食嗎？府城小吃聞名全台，舉凡各處都可吃到擔仔麵、虱目魚粥、蚵仔煎等，有些小吃還是當地人每日必吃的食物。由於國人生活品質的提升，加上飲食習慣的改變，以往較油、較鹹、較甜的小吃，已不符合現今國人健康飲食的需求。由柳營奇美醫院營養師帶路，教您如何組合套餐，吃得美味又能“顧”健康！

張先生，65歲，有高血脂、高血壓和痛風病史。原本在北部工作，這幾年有持續就醫追蹤，血壓、血脂和尿酸情況控制得不錯，今年退休後回到老家台南定居。前幾天至柳營奇美醫院定期追蹤血壓、血脂和尿酸，發現總膽固醇和低密度膽固醇、尿酸又悄悄升高。後經醫師轉介至營養諮詢門診，發現張先生長年在外地工作，常想念故鄉美食，故回到台南定居後經常大啖在地美食，而沒有做適量的控制。

張先生問：府城美食多啊！在這美食圍繞的地方怎麼可能完全不吃呢！營養師啊~難道就沒有可以享受美食又兼顧健康的方法嗎？

(一)豬頭飯套餐：

- 1.豬頭飯+油豆腐+高麗菜（圖一）
- 2.豬頭飯+荷包蛋+白菜滷（圖二）

營養師小叮嚀：

- 1.豬頭飯的湯汁較油膩，建議購買時可請老闆湯汁不要淋太多。
- 2.五花肉、豬頭肉脂肪含量較高建議適量攝取。
- 3.荷包蛋膽固醇含量不低，建議一週不超過 2-3 顆。肝病病人則建議選擇豆腐、油豆腐等植物性蛋白質來源較佳。
- 4.高血壓病人，配菜避免選用沾醬，因為調味料中含鈉量偏高易使血壓上升。
- 5.淋肉汁會有較多的普林，痛風病人可一個月吃 1-2 次。豆魚肉蛋類可選荷包蛋普林最低，也可選豆腐，一般認為有痛風不能吃豆腐其實是錯誤觀念，除非

急性發作，否則豆腐含植物性油脂會比動物性食物來的健康。另，黑香腸、五花肉、豬皮、豬頭肉，油脂含量高，也會抑制尿酸排出，進食時宜酌量。蔬菜每次選 1~2 項，增加纖維質攝取，可幫助肥胖痛風病人減重。



圖一



圖二

(二)虱目魚粥套餐

- 1.虱目魚粥+油豆腐+白菜（圖三）
- 2.虱目魚粥+滷蛋+筍干（圖四）

營養師小叮嚀：

- 1.粥容易升高血糖，建議點餐時搭配青菜，對血糖穩定較有幫助呦!
- 2.蛋黃膽固醇含量高，建議每人最多二天吃到一個蛋黃就好。
- 3.滷蛋、滷菜、滷汁、肉汁等含鹽份較高，建議高血壓、痛風或有肝臟、腎臟疾病的人斟酌食用!
- 4.虱目魚粥種類多，有魚肉粥、魚肚粥、魚皮粥等，魚肚、魚皮含脂肪量較高，建議選用魚肉粥會比較好喔!



圖三



圖四

(三)豆菜麵套餐

豆菜麵+豬血湯+1-2 碟青菜



營養師小叮嚀：

- 1.如果店家沒有販售燙青菜，建議可購買回家後，自行搭配一人一碗量的燙青菜，較健康!
- 2.湯品也可選擇青菜豆腐湯、紫菜蛋花湯、味噌豆腐湯、魚丸湯、苦瓜魚肉湯。
- 3.因豆菜麵的醬汁大多自行添加，一飯碗大小的豆菜麵，建議最多添加半匙免洗湯匙量的醬汁為宜。
- 4.賣豆菜麵之店家常同時販賣內臟的小菜及湯品，如脆腸、肝連、粉腸、大腸頭、魚頭、豬血湯等，富含大量的膽固醇與飽和脂肪酸來源，請高血脂、高血壓、糖尿病人減量食用。
- 5.湯品也可選擇青菜豆腐湯、紫菜蛋花湯、味噌豆腐湯、魚丸湯。
- 6.一飯碗大小的豆菜麵熱量，大約等於半碗白飯的熱量，糖尿病病人請依營養師建議攝取適當的份量。

張先生又問：尿酸又升高是不是因為豆菜麵裡面的豆芽菜的關係？而且人家說痛風不能吃豆腐耶！營養師還推薦小吃配豆腐湯或油豆腐，這樣好嗎？

周雅婷營養師說，食物中所含的「核蛋白」經消化分解後產生「普林」，普林再經肝臟代謝成「尿酸」，最後由腎臟將尿酸排出體外。高尿酸造成的原因可能是腎臟尿酸排除過少、尿酸生成過多、或兩者皆有。所以高尿酸的病人，為避免產生過多尿酸，在飲食方面高普林含量的食物應減少攝取。非急性發作期除仍應

減少食用高普林含量食物外，可酌量選用中普林含量食物，而平日可多選擇低普林含量食物。但是，人體內的尿酸是大部分體內自行合成，所以除限制高普林的
食物外，也需均衡飲食、配合藥物控制治療並維持理想體重。而植物性食物普林
含量比動物性來得低，但發芽或生長中的嫩葉蔬菜，如豆苗、豆芽等，普林含量
比一般蔬菜來得高，建議急性痛風發作期避免食用即可。

至於吃豆腐會使尿酸升高，這樣的觀念是不對的。大豆經過加工，製成豆腐、
豆腐乾、豆漿等食品，因為擠去了「黃漿水」，其中溶解了大部分的普林，因此豆
腐、豆腐乾等產品的普林含量已經大幅度下降，其含量甚至比肉、魚類還要低，
而且打豆漿的時候已加入大量水分，使豆漿中所含的普林被稀釋，每日喝一杯豆
漿並不會引起普林攝入量的明顯增加，並且研究證實攝取豆腐可以改變血漿中蛋
白質濃度，以及增加尿酸的清除率與排泄。



周雅婷營養師表示享用小吃建議適量攝取及均衡飲食，才能同時兼顧美味與健康

最後周雅婷營養師提醒您，小吃通常口味較重且含油量偏高，所以均衡飲食的套餐搭配才能同時兼顧美味與健康！另外，享用小吃的頻率和食用量也很重要，建議適量攝取，勿因小吃很美味連續多天或多餐都食用。況且國人喜歡冬令進補，如：薑母鴨、羊肉爐、火鍋等，高湯都是以肉類食物或動物骨頭熬煮的，其含普林量極高。又常加入肉類、火鍋料等配料，甚至還會加入酒精，其中酒精會阻礙尿酸的排

泄，這些食材容易造成血脂升高，因此很多人在進補後常引起痛風急性發作或血脂異常。所以建議有高血脂、痛風等慢性病人，冬令進補每個月最多一次，每次以不超過一個普通飯碗量為宜，且需搭配青菜，並且多喝水，這樣就能享受美食且能吃得健康。