

苗栗縣政府衛生局新聞稿

火鍋聰明吃、體重無負擔、健康跟著來

發稿日期：中華民國 105 年 1 月 6 日

發稿機構：苗栗縣政府衛生局 保健科

聯絡人及電話：科長 廖秀慧 037-558500

專案助理員 沈純琦 037-558520

苗栗縣政府衛生局將於 105 年 1 月 18 日上午在苗栗市火鍋店舉辦「火鍋聰明吃、體重無負擔、健康跟著來」記者會，縣長徐耀昌呼籲鄉親冬天吃火鍋時，選擇新鮮、高纖、低脂食材，體重無負擔，健康跟著來。

冬天天氣寒冷，大家都想來份熱呼呼的火鍋，於是薑母鴨、羊肉爐、麻辣鍋、各類鍋物都一一出現。但在大快朵頤同時，一不小心就把多餘熱量也吃進去，不知不覺就變胖。像一頓吃到飽「麻辣鍋」吃下肚，相當於吃進 14 碗白飯熱量，一頓下來就會胖半公斤，而肥胖是糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的危險因子，那要如何吃的滿足，又不怕胖呢？只要吃火鍋時，掌握以下幾項原則

一、火鍋湯底多選擇清湯類，少濃湯類。

二、火鍋料選擇多彩、新鮮、高纖、低脂的食材，吃的順序如下：

1. 先吃蔬菜類：黑木耳、海帶、香菇、高麗菜、大白菜、花椰菜、白蘿蔔、冬瓜、大番茄、胡蘿蔔、大陸妹、茼蒿、地瓜葉、玉米筍等等。
2. 再吃豆魚肉蛋類：豆腐、豆皮、豆干、魚、蝦、蛤、蚵、花枝、雞、鴨、豬、牛、羊、肉、蛋類、豬/鴨血等等，先選擇黃豆製品、魚、雞等白肉食材。
3. 最後吃全穀根莖類：地瓜、南瓜、玉米、芋頭、馬鈴薯、山藥、米粉、冬粉、米飯、麵條、米血等等。
4. 加工品(越少越好)：餃類、丸類、泡麵、甜不辣、油炸物等等。

三、不使用沾醬或選擇以醋、醬油、蔥、薑、蒜等天然、低熱量的食材所組合的沾醬。

四、市售火鍋湯頭較鹹，建議不喝湯。如要飲水，選用白開水或無糖飲料。

五、適量進食，不過飽。

冬天大家喜愛圍爐吃火鍋，如果忘了忌口很容易變胖，會增加罹患慢性疾病的風險，只要聰明選擇火鍋，再配合天天做運動，不抽菸，不酗酒，養成良好健康生活，就能遠離糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性疾病。

《苗栗縣政府衛生局 關心您》