

田心庄三民國中快樂午餐(12月)

本月主題：【「火鍋」減糖的好幫手 湯底食材避免爆糖原則】

天冷嗑鍋暖身心，只要選好吃對，健康美味，不再擔心熱量爆表。

一、聰明選火鍋湯底

(一)別讓湯底成為爆糖爆卡地雷

- ★清湯底：如昆布湯、番茄湯、海鮮湯或雞湯底；
- ★牛奶鍋或南瓜鍋：有隱藏糖份，減糖 NG 選擇；
- ★麻辣鍋及沙茶臭臭鍋：油脂及含鈉量都很高；
- ★泡菜鍋及番茄鍋：有隱藏的糖份，亦不 OK。



(二)看營養標示 3 重點

選擇湯底包要留意營養標示、營養成分及鈉含量。

- ★鈉含量：鈉量影響高血壓及心血管，湯底包鈉含量愈低愈好。
- ★營養成份：要了解湯包是否額外加糖或含糖食材，
- ★營養標示：要挑選「碳水化合物」及「糖」偏低產品，例「糖」100公克成分中不要超過5公克糖。

二、聰明選食材

(一)優先高纖食材，根莖類替代主食

- ★火鍋可吃進大量多樣蔬菜，熱量低膳食纖維豐富，還能吃到許多礦物質及維生素，是減糖好幫手。菜盤芋頭、南瓜及地瓜屬於澱粉，各取一塊就有半碗飯糖量，最好就不要再攝取其他糖份。
- ★掌握用餐順序及挑選合適配料，就能減少爆糖風險。
 - @先喝湯➡大量蔬菜(飽足感)➡白肉及海鮮等➡根莖類澱粉
 - @蛋白質選擇：可照豆魚蛋肉順序，肉類主要白肉、海鮮及低脂肉；霜降牛、豬五花或培根肉，吃下飽和脂肪外，熱量高易阻塞心血管

(二)火鍋料含大量澱粉，成隱藏糖份炸彈

- ★火鍋料(如甜不辣米血、麻糬燒或魚漿製品等)含高油糖鹽，也含不少澱粉，分類屬澱粉類(魚漿製品含少數蛋白質)，不建議多吃喔。

三、減糖族吃火鍋重點總整理

- ★**湯底**：選用昆布清湯或蔬菜高湯。
- ★**食材**：選用新鮮蔬菜、海鮮、豆腐及瘦肉，避免加工品火鍋料。
- ★**糖類**：芋頭、南瓜及地瓜各一塊，約有半碗飯糖量，儘量避免白飯、麵條等精緻澱粉主食。
- ★**沾醬**：利用蔥薑蒜搭配醬油、白醋、檸檬汁或蘿蔔泥等取代各式醬料(如沙茶醬、豆瓣醬及辣油)，減少熱量攝取。



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您 【圖文來源：康健雜誌網】

公告編排：三民國中學務處午餐中心