

# 節慶 | 營養美味 | 聖誕大餐帶您吃出健康

文 | 徐真

聖誕節的腳步近了，這是西方社會最重要的節日，街上琳瑯滿目的聖誕樹彩燈和裝飾品，映襯出濃濃的節日氣氛，滿臉歡愉的人們期待著美味豐盛的耶誕大餐。

聖誕節的傳統食物，包括：薑餅、烤火雞、煙燻烤火腿、三文魚、土豆泥、玉米粥、蘋果、蛋糕、布丁、紅酒等，令人垂涎三尺。您知道這些美食當中，隱藏了那些養生好處嗎？



## 薑餅

傳統的薑餅以生薑、蜂蜜和胡椒粒作為材料，口味又甜又辣，而現在有些薑餅上面還灑了一層糖霜，口感更豐富了。

生薑，性溫，味辛，歸脾、肺經，是常見的調味品和中藥材，具有暖胃、止嘔、化痰止咳、溫中健脾、發汗解表、溫肺強心等諸多功效；胡椒性溫熱，入胃經、大腸經，能祛腥、增進食慾、助消化、解油膩，還能解食物毒，緩解胃寒導致的胃腹冷痛、腸鳴、腹瀉。

## 火雞

火雞是美洲特產，烤火雞堪稱聖誕大餐的主角，一般英國家



庭喜歡自行料理，將大量蔬果，例如：洋蔥、栗子、甘筍、西芹等，塞進十來磅的火雞腹內，再於表層抹上多種香料，放入烤爐內，烤出香噴噴的火雞。

火雞肉，性平、溫，味甘，入脾、胃經。富含蛋白質，各種微量元素和礦物質，其營養價值比雞肉高出很多，且所含脂肪低，膽固醇低，又能補血、減壓、抗疲勞、消除緊張的情緒，非常適合貧血、身體虛弱者、上班族，補充鐵質和體力。

## 蘋果

「每日一蘋果，醫師遠離我」，蘋果是眾所周知的養生食物，「蘋」字又和「平」同音，有

平安、吉祥之意，所以中國人也喜歡在平安夜互送蘋果。

蘋果含有維生素、礦物質、糖類、脂質等，構成大腦必需的營養成分，以及能增強孩童記憶力的鋅和有利兒童生長發育的細纖維。在增進健康、預防疾病方面，還有提高免疫力，預防流感、哮喘、癌症、冠心病、糖尿病、牙周病、骨質疏鬆症，和抗抑鬱、維持腸道健康、降膽固醇等諸多功效。



## 三文魚

三文魚營養美味，有「水中珍品」美譽，作法多樣，可煎、燻、燒、蒸等，不同的料理方法，都有不同的好滋味。聖誕大餐中，常以煙燻三文魚或煎三文魚的方式烹調。

由於生吃海產有感染寄生蟲的健康隱患，不建議採用生吃的方法。

此外，海鮮市場的衛生環境較差，而三文魚是冷鮮水產，

保存不當易滋生細菌或變質，最好到大型正規超市選購，更為安全。



## 玉米粥

美國人的聖誕晚餐中有一種特殊的食品——烤熟的玉米粥，香甜可口，上面有一層奶油，還放了放一些果料。

玉米的營養價值很高，在現今被證實最有效的50多種營養保健物質中，玉米就占了7種——鈣、維生素、鎂、硒、谷胱甘肽、維生素E和脂肪酸。

其中，谷胱甘肽是一種長壽因數，能幫助延緩衰老，恢復青春樣貌；所含維生素含量很高，又富含植物纖維素，能刺激胃腸蠕動，防治便秘、腸炎、腸癌等。

此外，值得一提的應景「聖誕帽」，也是聖誕節不可缺少的物品之一，戴上這頂溫暖的紅色帽子，可以發揮很好的保暖作用，避免頭部在疾病多發期的寒冬時節受寒，而導致感冒、發燒等症狀。

最後提醒大家，面對豐盛的美食，也要節制口慾，千萬不要暴飲暴食，以免造成腸胃的負擔和身體肥胖，如果不小吃得過多，也要鍛鍊一下身體，以消耗多餘的熱量，才能過個快樂平安、健康養生的聖誕佳節。

整版圖片：ADOBE STOCK

# 飲食健康 | 正念飲食 享用大餐不怕胖

文 | 吳依倫

如果你擔心假期一過，體重節節上漲，不妨試試「正念飲食」吧！

正念飲食和一般的節食法不同，不需要遵守一餐只能吃多少卡，或是一口要咬幾下才夠，而是留意進食當下的經驗，仔細感受每一口食物所帶來的味覺變化，以及吃飽又是怎麼樣的感覺，讓你即使面對滿桌好菜，也能既享受，又不過量。

您可以從以下3個簡單的原則開始：

1. 隨時覺察飢餓的感覺：每

餐之前，只要花30秒鐘，做幾個深呼吸，感覺一下現在有多餓，用餐的時候，也可以不斷確認是否有飽足感，感受一下現在還餓嗎？再決定要不要繼續吃下一口。

2. 檢視所有食物再開動：吃自助餐時，我們都會觀察菜色，再決定要夾哪些喜歡的菜，節慶時也有很多樣菜色，可以把它們看成一個小型自助餐，開始動筷子前，利用大家拍照的時間，先仔細觀察每盤菜色，哪一盤最吸引你？就像到「吃到飽」餐廳一樣，第一輪先選擇自己最被吸引的食物，夾少量（3口左右）品嚐，你可能會發現，食物沒有你

想的那麼好吃，或吃少量就夠了，真的好吃的話，第二輪還可以再拿，避免一次夾滿滿一碗，就算覺得沒那麼好吃，也得吃光，才能再夾的狀況。

3. 沒那麼想吃就停下來：一樣菜如果覺得沒有那麼好吃，就該停下來，回頭去拿自己覺得最好吃的菜。

別擔心自己會一直覺得很好吃，就吃不停，每個人都有過這樣的經驗——餓的時候覺得東西特別好吃，飽的時候就沒那麼好吃。

到最後，當你感覺餐桌上的每樣菜，都沒想像中的好吃時，這餐就該告一段落了，別覺得可

惜，以後還有好多好料要細細品嚐呢！

掌握以上3個關鍵，希望大家都能在節慶時，不為吃多、吃少、怎麼吃煩惱，好好享受與家人相聚的幸福時光。

（轉載自自由時報）



▲節慶時不妨試試正念飲食。

## 民間妙方

### 生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。

### 芹菜汁解油膩

飲食太過油膩，不僅感覺不舒服，對健康也不好。如果一餐中吃的油膩食物比較多，可以喝一杯糖分低、纖維素含量高的芹菜汁，口感清爽，解油膩的效果甚佳。

# 亞硝酸鹽的毒害



## 醫師講堂

文 | 鄧正梁  
(正梁中醫診所院長)

有些人已經到了「談硝色變」的程度，一提起亞硝酸鹽就是有毒、危險，那麼到底亞硝酸鹽是甚麼呢？

## 亞硝酸鹽中毒症狀

亞硝酸鹽中毒量為0.2至0.5公克，致死量為3公克，急性中毒常見於一次吃太多的加工肉，如：肉串、烤香腸、醃肉等；或者吃了太多腐敗的蔬菜。一開始可能是嘔吐、肚子痛，症狀很像腸胃發炎、消化不良，但是若同時出現非同尋常的青紫色，呼吸心率急速增快，有點窒息的現象，就一定要考慮是亞硝酸鹽中毒，要立刻緊急搶救。

避免亞硝酸鹽中毒，吃完的菜飯要放到冰箱，尤其在天熱高溫時，食物中的硝酸鹽很容易轉化成亞硝酸鹽；還有避免用井水烹調，即使你不確定使用的井水是否硝酸鹽含量過高；同時，加工醃製肉品不能吃太多。若身體出現腸胃症狀，同時又有皮膚呈現藍灰、藍褐或藍黑色，要小心

亞硝酸鹽中毒。

## 認識亞硝酸鹽

亞硝酸鹽是一種無機化合物，主要指的是亞硝酸鈉，一種白色至淡黃色粉末，有時呈顆粒狀，微鹹，溶於水。其外觀與顏色都與食鹽相似，在工業與建築業中廣泛使用，在食品業中是被允許作為發色、防腐劑，來限量使用的。亞硝酸鹽劑量很低就會中毒，因此應時時警惕它的存在，並要有所預防。

正常的肉在加熱後會變成白色、灰色、淡黃色等，在添加亞硝酸鈉之後，肉顏色就變成淡紅色，因為亞硝酸鹽與肉品中的蛋白結合形成亞硝基肌紅蛋白、亞硝基血紅蛋白，顏色是鮮豔的亮紅色，從外觀上給人增加食慾的感覺；亞硝酸鹽的抑菌作用非常好，很低的劑量就可以對肉毒梭

狀芽孢桿菌、金黃色葡萄球菌、蠟狀芽孢桿菌、產氣莢膜桿菌等，起到抑制作用；亞硝酸鹽還可以提高肉品的食用風味，防止脂肪氧化酸敗，保持醃漬肉製品獨有的特色，也是其他添加劑無法取代的。

## 亞硝酸鹽的危害

亞硝酸鹽的致癌性，主要是在體內轉化成亞硝胺，一種公認的致癌物質，具有強烈的致癌作用，主要引起食道癌、胃癌、肝癌和大腸癌等。還有，亞硝酸鹽可穿過胎盤進入胎兒體內，六個月以下的胎兒特別敏感，有致畸作用。另外，亞硝酸鹽還可經由授乳進入嬰兒體內，造成嬰兒組織缺氧，皮膚、黏膜出現青紫斑。亞硝酸鹽的毒性不可不知，在享受美食的同時，也應該注意亞硝酸鹽的危害。