

飄香火鍋

暖暖寒冬鍋

美味又溫暖的火鍋，常是寒流來襲的第一選擇，但是你知道怎麼吃，才能營養又健康嗎？不然，過了一個冬季，體重肯定又增加了不少。

撰文／席尼

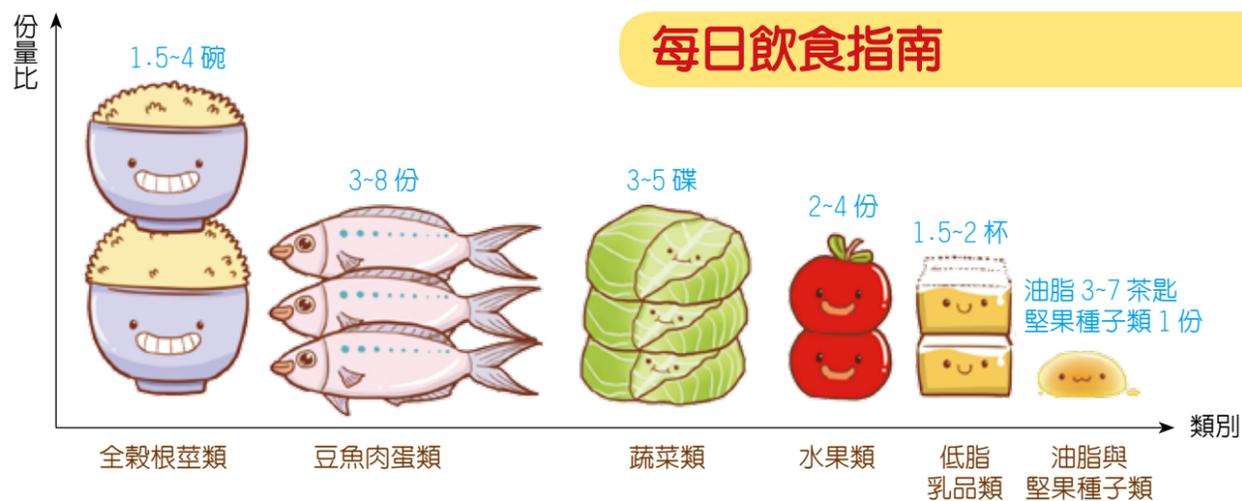
每當寒流來襲氣溫驟降時，「好想吃火鍋喔！」出現的機率應該很高。在整個吃火鍋的過程中，從鍋裡夾起來的食物總是熱呼呼的，在寒冷的冬夜裡，這可是相當棒的享受呢！而過年圍爐也是火鍋經常出現的場合，家人們圍著火鍋，一邊吃著、一邊聊天。火鍋，不僅暖了我們的身體，也暖了我們的心。

不過，從營養的角度來說，怎麼吃火鍋對身體健康比較好呢？在進入主題之前，先來認識一下食物分類的知識吧！

食物的分類

食物分類的準則是把營養組成相似的食物歸納成同一類。舉例來說，白米飯、饅頭、義大利麵和麵包等食物因主要提供的營養成分為澱粉，因此都被視為「全穀根莖類（主食類）」；而豬肉、豆腐、雞蛋等食物則能提供豐富的蛋白質，而被歸為豆魚肉蛋類。

下方的飲食指南顯示食物有哪些分類，並且告訴我們一天該吃多少份量。有一點要提醒的是，這個圖不適用於嬰幼兒喔！



份量的概念

就我多年來面對一般大眾的經驗來看，大部分的人對於食物的份量其實沒有什麼概念，這也是為什麼媽媽常常發生採買太多或太少的情形，或是煮飯的時候煮太多而吃不完。當你（或家人）擁有飲食指南與份量的知識後，就能判斷所準備的食物份量是否合宜。飲食指南中有列出每一種類食物的每日建議攝取份量，其各自代表的意義如下表。

如果你覺得吃飯還得斤斤計較份量很麻煩，可以參考美國在 2010 年推出新版飲食指南——「我的餐盤」（見下圖），這是個相當貼近實際生活應用的工具，非常的直覺，它直接告訴你某一餐的食物占比，不論盤子大小，我們只要照著比例吃，並且食物的品質好以及吃的種類夠多，基本上就能讓廣泛的攝取到各種必需營養素。

食物類別	單位	計算方式
全穀根莖類	一碗 (一般常見的飯碗)	米飯 1 碗， 用重量換算是 200 公克的熟飯
		稀飯 2 碗
		玉米 1 又 1/3 根 = 280 公克
豆魚肉蛋類	1 份	35 公克
低脂乳品類	1 杯	240 毫升 = 1 份
蔬菜類	1 份	蔬菜可食部分的重量 100 公克
水果類	一份 (約拳頭大小)	葡萄、聖女番茄這類 一小顆的 10 顆算一份
		瓜類的一碗算一份



我的餐盤

在每一餐開動前，你可以先利用這個餐盤來檢視食物的種類與份量，這樣就能幫助你很快的知道是不是擁有營養又豐富的一餐了。

繪圖：粗心小王子