



控熱量4招

尾牙先吃 蔬菜白肉

歲末年終尾牙聚餐頻繁，體重很容易上升，台安醫院營養師劉怡里表示，為控制熱量，吃尾牙不要每道菜都吃，選擇吃蔬菜與熱量較低的白肉如雞肉、魚肉，同時不要過量飲酒。台北市立聯合醫院林森院區中醫師黃伯瑜指出，如果尾牙吃太多油膩食物，出現腹脹、消化不良，可按壓足三里與天樞穴，能促進腸胃蠕動，消脹氣。

⊕ 這樣吃

報導/洪淑妍 攝影/王文廷

4招控制熱量

即使晚上要吃尾牙，白天也不能不吃，否則使身體代謝率下降，反而易胖。早餐可吃含有肉類的三明治，午餐則只選擇蔬菜與植物性蛋白質食物如豆腐；吃尾牙時再注意下列4原則就能防止發胖。

第1招 隔一道菜吃，如選擇第1、3、5等奇數菜餚或第2、4、6等偶數的菜餚，避免每道菜都吃。

第2招 吃肉類、海鮮等主菜之前，要先吃放在主菜周圍作為盤飾的蔬菜水果，除了增加纖維攝取量，也可先填肚子增加飽足感。

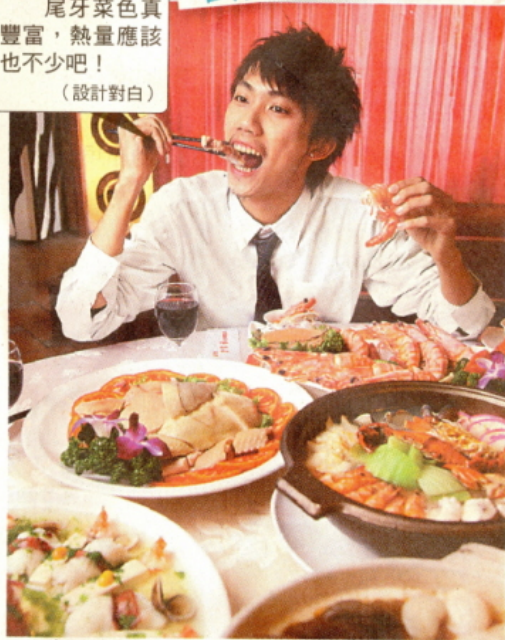
第3招 選擇吃熱量較低的白肉如魚肉、雞肉或海鮮，而紅肉如豬肉、牛肉飽和性脂肪含量高，易造成心血管疾病，儘量少吃。

第4招 喝紅酒，以紅酒杯約150C.C.為例，男性不要超過2杯，女性不超過1杯；喝啤酒，以鋁罐裝啤酒約360C.C.為例，男性以2罐為限，女性則為1罐。



尾牙菜色真豐富，熱量應該也不少吧！

(設計對白)



⊕ 這樣做

消脹氣促消化

黃伯瑜中醫師表示，足三里與天樞穴位於胃與大腸經絡的上方，按壓這二個穴位可以促進腸胃蠕動，幫助消化，消除脹氣，每次按壓30下，不限次數。



足三里穴

位置 二腿膝蓋外側的凹窩以下3吋約4指幅寬處。



天樞穴

位置 肚臍左右兩旁2吋約3指幅寬處。

營養師說

喝酒要補充B群

台安醫院營養師 劉怡里

吃尾牙免不了會喝酒，由於酒會使體內維生素B1流失，人體缺乏維生素B1容易導致下肢水腫、神經炎等，可多攝取菠菜、番茄、糙米、全麥等富含維生素B群的食物。



場地提供/全家福海鮮餐廳 模特兒/楊景堯

中醫師說

保持情緒穩定

台北市立聯合醫院林森院區

中醫師 黃伯瑜

參加尾牙活動時情緒不要起伏太大，因過興奮、緊張，容易使自律神經失調，連帶影響消化功能，腸胃蠕動變慢，造成消化不良。

