

冬令補不補？

文：營養室張佳樺營養師

早期台灣是農業社會，過了秋分，天氣逐漸寒冷，農夫的工作也將告一段落，準備過冬了，因此認為「立冬」過後需要進補，加上早期社會較少攝取魚、肉類，因此會在這個時節燉煮雞肉或排骨等湯品進補，才能有體力應付來年的工作，也就是所謂的「補冬」。

現代人多數三餐外食，餐餐大魚大肉，相較於早期的人，反而蔬果攝取較為不足，但每到「立冬」，老一輩的人保留傳統觀念，認為應該燉煮薑母鴨、麻油雞、羊肉爐來進補，然而現代人究竟該不該進補，是很多人的一大疑問。

以現今的飲食習慣，大多數現代人並不需要額外進補，甚至對部分人來說，進補不只無法達到調養身體的功效，反而會造成負擔。

因為飲食習慣及生活型態的改變，很多人有「高血壓、高血脂、高血糖」三高及其他慢性疾病問題，而一般常見進補的料理，多以米酒來燉煮雞、鴨及豬肉等，屬於高蛋白高油脂高酒精濃度的料理，對於糖尿病、腎臟病、高血壓、痛風等慢性病及腸胃功能虛弱的人來說，往往會造成很大的負擔。以下就這些慢性病及腸胃功能虛弱的人提供進補時必須注意的事項：

1. 糖尿病：糖尿病患者冬令進補時，需注意食材的選擇：像是麻油雞中米血糕或麵線、薑母鴨中的冬粉、火鍋常煮的科學麵、烏龍麵、炸芋頭、玉米等都是澱粉類，在進補時要注意避免攝取過多的濃湯及醣類，以免造成血糖上升。

2. 腎臟病：

腎臟病患者需注意「鉀」、「磷」的攝取量，補湯及火鍋中的蔬菜及肉類經長時間燉煮，湯中的「鉀」、「磷」及「普林」(purine)含量較高，腎臟病患者攝取時需特別注意，建議避免喝湯。

3. 高血壓：

高血壓患者在進補時，需要注意「鈉」的攝取量，火鍋及進補的鍋物，在烹煮時常使用加工食品，像是火鍋料、貢丸及魚餃、蛋餃、燕餃等，這類加工品的鹽含量都很高，另外火鍋湯頭中使用的高湯含鹽量也高，易造成高血壓患者血壓上升。

4. 痛風：

痛風患者攝取火鍋及進補時應特別注意「普林」及「酒精」的含量，一般進補的料理，多以米酒來燉煮雞、鴨及豬肉等，而酒精在體內會抑制尿酸的排泄，加速痛風的發生；加上食材長時間燉煮，湯中含有高濃度的「普林」，在攝取過後，都易造成痛風的發作。

此外，對於其他心血管疾病的患者如心臟病、中風、高血脂患者，天冷時進補這類高蛋白高油脂的鍋物，可能會增加血中脂肪的濃度，而造成身體不適；因此建議天冷時，想要吃份熱湯暖暖身體時，可以選擇湯頭清淡，以天然食材為主，增加蔬菜的量及種類，適當攝取低脂肉類，並減少加工食品的使用，讓自己能輕鬆健康的過冬。