

每逢佳節胖三斤？



破解年關的隱藏心法

財團法人「張老師」基金會 林霖營養師及編輯群

每到過年，親友聚會一攤接一攤，冰箱與餐桌上的存糧越堆越滿，晚上追劇配零食，一邊吃一邊在心裡想：「完了，我又要變胖了。」

但過年真正的挑戰，從來不是某一道菜，而是吃的順序、時間，以及我們面對食物時的心理重量。



身體不是怕「多」吃，是怕「亂」吃

很多人過年後覺得身體變沉重，其實問題不在熱量本身，而在飲食節奏的混亂。

- 時間亂：早餐變午餐，宵夜當正餐，打亂生理時鐘與胰島素分泌節律。
- 組合亂：甜鹹交錯、澱粉加精緻澱粉，讓血糖忽高忽低，消化系統疲於應付。
- 節奏亂：從早吃到晚不間斷，腸道沒有休息時間，代謝長期超載。

身體非常誠實，你怎麼吃，身體就怎麼反應。

1 組隊原則：均衡結構，7分原型、3分喜好



你不需要強忍想吃的慾望，只要用結構做選擇。

年節裡的食物五花八門，但有個簡單原則：

加工越多，熱量密度越高，飽足感越低。



優先選

「看得出食物原貌、調味不重、非油炸」

的菜色，例如：清蒸魚、白切雞、滷牛腱、蒸蛋、燙青菜、白菜燉豆腐。先吃這些到感覺七分飽，接著再安心享用那些香、酥、脆、甜的年節限定美食。不是不吃，而是先把身體需要的營養給足。

2 大餐順序 Buff：清湯 → 蛋白質 → 蔬菜 → 澱粉 → 水果

如果吃飯是一場遊戲，順序就是你的加成技能。

清湯與水分先進場，幫助放慢進食速度；

蛋白質（豆、魚、蛋、肉）刺激飽足訊號，讓你不容易吃過量；

蔬菜增加體積與纖維，穩定血糖；

澱粉放後面，自然會少夾一點；

水果作為收尾，比甜點多了纖維與清爽感。



順序一改，胰島素反應與總攝取量就會跟著改變，對血糖與脂肪代謝都更友善。

3 選零食：滿足口感味覺，但讓血糖「無感」



過年真正的熱量黑洞，往往不在餐桌，而在躺在沙發前不間斷的追劇時光。

營養師的口袋品項：

- 鹹味：低鈉低調味海苔—有口感、有味道，但熱量極低。
- 鮮味、辣味：原味魷魚絲＋七味粉—蛋白質多、嚼勁強，吃得慢自然少量。
- 香味：無調味堅果—用盤子裝一小把即可，搭配其他品項。
- 甜味、酸味：低糖水果凍乾—比蜜餞與糖果友善。

搭配美式咖啡或無糖茶飲，你可以邊追劇或邊聊天，享受相聚的美好，而不是事後的懊惱。

4 飯後消脂運動：長時間散步

很多人以為「沒流汗就不算運動」，其實剛好相反。

餐後 15-30 分鐘的溫和活動，對血糖與脂肪代謝的影響極大。

最理想的，就是長時間散步，安全又有效：

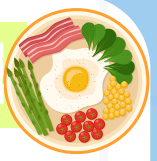
走到便利商店、繞公園社區、逛百貨地下街。

這不是健身，而是代謝的智慧。

輕度活動能顯著降低餐後血糖高峰，讓脂肪不那麼容易被「存起來」。

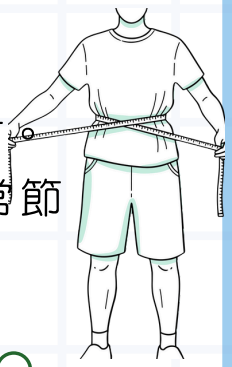


5 終極心法：不因「過年」而放縱，就不必過度擔憂



很多人一邊吃，一邊在心裡對自己說：「我有罪。」、「我完蛋了!」

這種內在拉扯，往往比食物本身更傷人。
體脂不是一天形成的，也不會因為幾天就永久改寫你的身材
如果過年真的因為吃多而稍微變胖，只要上工後回到日常節奏，簡單調整飲食結構與活動量，身體自然會慢慢回來。



員工協助方案諮詢專線



02-2993-6180*32

專線服務時間 周一至五 09:00-18:00

個別諮詢服務 周一至五 09:00-22:00

周六 14:00-22:00



您和我們分享的心情故事將依據心理師法做保密，請放心!