

# 營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

7

2024  
11月號

## 立冬冬補冬冬 補嘴空



在古時代，因為沒有精密測量時間的方式，所以依據太陽的運行創造出了二十四節氣，做為人類氣候變化、決定農事進展或生活起居的參考。

「**立冬**」是冬天的第一個節氣，代表著會有溫差的變化，民間習俗習慣在這些時候吃東西進補，慰勞一年下來辛勞，因此有了「**立冬補冬，補嘴空**」的諺語！這個月午餐月刊，就讓營養師來告訴大家，正確補冬的方式！

適量蛋白質	適量麻油	善用堅果	足量纖維
<p>可選用雞肉、鱸魚等優質蛋白質來源，搭配白菜、山藥等食材烹煮，可提供身體組織建造、修補及提高免疫力。</p>	<p>麻油由芝麻提煉，各類脂肪酸比例得宜，適量攝取有助血脂調控。與老薑是冬天祛寒保暖的好物。</p>	<p>核桃、松子等堅果富含不飽和脂肪酸和微量礦物質，有健胃、補血、益氣潤燥之效，亦可祛風濕、增強免疫力。</p>	<p>生鮮蔬果具豐富的膳食纖維和多種維生素、礦物質，促進腸胃蠕動、減少膽固醇吸收。</p>

**立冬進補不建議**——一次食用過多，需讓腸胃逐漸適應調整，而且要均衡攝取各類食物(包含生鮮蔬果)，避免因過度進補造成消化不良或腹瀉！若特殊體質者也想進補，建議先諮詢過醫師，以免補錯反而傷身！

**有獎徵答**

Q1: 二十四節氣中，冬天的第一個節氣是什麼？

Q2: 補冬食補時，只要吃雞肉、魚肉等蛋白質，生鮮蔬菜與水果可以不用補充？

