

114 年 4 月號

# 營養專刊

臺中市立五權國民中學

午餐秘書:楊志雄老師

主編:廖巾儀營養師

協辦單位:飪珍記食品公司

## 節氣飲食:春分

農民曆春分是一個重要的節氣，通常落在每年的 3 月 20 日或 21 日左右，表示春天正式到來，日夜平分，白天和黑夜的長度相等。而過了春分當天，白天就會一天天加長、夜晚就會逐漸減短。在中國傳統文化中，春分是一個重要的節日，人們會在這一天祭祖祈福，祭祀天地神明，感謝大自然的恩惠，也會掃墓祭拜祖先。此外，春分開始也是農業生產的重要時期，農民們開始耕種、種植作物，期待收成豐收。

春分時節氣的到來意味著氣溫開始回升，寒流到來的機會逐漸減少，但仍然可能會有一些冷空氣來襲，尤其是在春分前後的幾天。此外，春分時節氣的到來還標誌著植物的生長季節的開始，許多春季的花朵和植物會開始綻放和生長，從而讓人感受到春天的氣息和活力。

## 應對春季氣候變化，還可以注意以下幾點：

- 1. 注意保暖：**春季氣溫變化較大，早晚溫差也較大，需注意避免穿得過多或過少。過多會導致出汗過多，使身體失去水分，過少則容易感冒，所以要根據實際情況穿戴。
- 2. 多運動：**春季氣候宜人，適當的運動可以增強身體的免疫力，還可以幫助身體調節代謝功能，提高身體素質。
- 3. 注意休息：**春季是人體新陳代謝的高峰期，注意休息可以讓身體恢復體力，避免疲勞和壓力對身體產生負面影響。
- 4. 適當曬太陽：**春季陽光充足，適當曬太陽可以促進身體吸收維生素 D，還可以改善心情，緩解情緒壓力。



# 春季還有一些當令的食材可以供選

\***青蔥**：春季是青蔥最好的季節，味道清爽、香氣濃郁，可以用來炒菜、作湯、拌麵等。

\***草莓**：春季是草莓的旺季，甜美的口感和豐富的維生素 C 讓它成為了春季最受歡迎的水果之一。

\***芭樂**：芭樂也是春季的一種水果，它含有豐富的維生素 C、膳食纖維和抗氧化物質，可以增強身體免疫力和改善腸道健康。

\***菠菜**：菠菜的產季從冬天持續到春季，這個綠色蔬菜含有豐富的營養素，比如鐵、維生素 C 和葉酸，可以增強身體免疫力和改善貧血問題

\***竹筍**：春季也是竹筍的採收季節，竹筍含有豐富的膳食纖維和礦物質，可以改善腸道健康和增強骨骼健康。

\***鯛魚**：鯛魚是春季的一種魚類，鯛魚肉質鮮美，脂肪含量較低，而且含有豐富的維生素 B 群和礦物質，有助於保持神經系統和心臟健康。

春季食材的確非常豐富多樣，選擇當令食材不僅可以確保新鮮和健康，還能夠增加味道和口感的豐富度。

# 溫馨提醒

- 1. 多食用清淡食物：**春季氣候乾燥，容易引起口渴、喉乾等不適，因此建議多食用清淡、滋潤的食物，如魚、豆腐、蔬菜等，避免過度食用辛辣、油膩等刺激性食物。
- 2. 適當增加蛋白質攝入量：**春季氣溫變化較大，容易引起人體免疫力下降，建議適當增加蛋白質攝入量，如魚、肉、雞蛋等。
- 3. 多飲水：**春季氣候乾燥，人體容易缺水，因此建議多飲水，保持身體水分平衡。
- 4. 注意火氣大：**春季氣候乾燥，容易引起口乾喉燥等不適，此時可以食用一些清熱降火的食物，如綠豆、西瓜等。
- 5. 適當增加維生素攝入量：**春季氣溫變化較大，人體易受到病毒的侵害，建議增加維生素攝入量，如多食用新鮮的蔬果，適當補充維生素 C 等。
- 6. 避免飲食過度：**春季氣溫變化較大，人體易感到疲勞、食欲不振等，因此建議避免飲食過度，適當控制飲食量，保持健康的飲食習慣。

資料來源: <https://blog.okasang.com.tw/twenty-four-solar-terms-vernal-equinox/>