



行政院衛生署

旗山醫院關懷您

HAPPY NEW YEAR 兔 YOU!



急診提供24小時全時服務

100年春節門診看診公告

日期	2/2 三	2/3 四	2/4 五	2/5 六	2/5 日	2/7 一
	除夕	初一	初二	初三	初四	初五
上午科別	正常門診	內外婦兒	內外婦兒	內外婦兒	休診	正常門診
下午科別	休診	休診	休診	休診	休診	正常門診

健康快樂春悠遊

春節期間由於家家戶戶都會準備豐盛的年菜，因此，許多人會趁著過年大吃大喝一番。但是，面對美食當前，可要更加小心，把握「**少油、少鹽、少糖、多纖維、多運動**」五大的原則，均衡攝取各類食物，定時運動，才是維持飲食健康的不二法門。

年節菜色多半以肉類為主，但不管是豬腳、蹄膀、雞、鴨、鵝肉或海產，最好適可而止，旗山醫院營養室提醒痛風的患者們，內臟、海鮮類、菇蕈類及豆類的普林多，容易形成尿酸，加上還是少喝雞湯、佛跳牆、魚翅羹、沙鍋魚頭等濃湯為妙。痛風患者更應節制飲酒，如需小酌，除了加冰塊稀釋外，還要多喝水、多吃水果。

過年期間，花生、瓜子、腰果、開心果、杏仁果等應景零食大發利市，有些人以為炒花生油脂高，煮花生就沒關係，但是花生本身就是油脂，十粒花生仁相當於一茶匙的油脂，不容小覷，容易影響慢性疾病的控制。

過年期間千萬也別忘了家人的均衡飲食及適量運動，這樣才能讓家人安心吃、健康樂遊春節假期喔。