

# 五項健康飲食原則—— 美國2015-2020年飲食指南

文/營養科 陳盈羽 營養師

追求健康生活是不分國籍的，身處台灣，但飲食習慣已西化多年，根據美國發表之2015-2020年飲食指南(第8版)，著重於五項健康飲食原則，現在已經2018年囉，為了健康，您嘗試做到了多少呢？

本篇將介紹五項健康原則，其概念與台灣衛福部公告之新版飲食原則類似，並注重食物的原本型態、種類選擇與營養密度，配合攝取足夠的水份與適當的運動，就能維持健康的狀態。

## 一、依不同生命期狀態選擇適合的健康飲食

(Follow a healthy eating pattern across the lifespan)

生命期營養表示每個年齡層都有不同的熱量及營養素需求，如嬰幼兒、青春期、孕婦、老年人，其營養素攝取的重點就大大不同。須依據目前的生理狀態，攝取適當的熱量，維持理想體重，是邁向健康的基本步驟。肥胖是國人常見的營養不良情形，易導致慢性病發生，如高血壓、糖尿病、血脂異常、其他心血管疾病等。通用原則依然是減少額外添加的糖類與飽和脂肪，及過量鹽份攝取。

## 二、著重於食物的營養素密度與量的獲得

(Focus on variety nutrient density and amount)

要得到什麼營養素？重點在於選了什麼食物。晚餐要吃什麼？吃泡麵，或是花點時間煮個麵條再加些蔬菜跟一顆蛋，增加營養素的獲取量其實沒有那麼困難。營養宣導一直以來都在鼓勵民眾多樣化的食物選擇，天天蔬果五七九，都是在增加整體營養素密度與種類。另外，蔬果類食物含有多種植化素，具有抗氧化、抗老化、抗癌作用，攝取充足就更有活力喔。

## 三、限制糖類、飽和脂肪酸攝取及減少鹽份

(Limit calorie from added sugars and saturated fats and reduce sodium intake)

高血糖、高血脂與高血壓，是引發慢性病的基礎，三高問題一直都是被重視的，當慢性病失去控制後，相關併發症所引發的後續問題，將令人憂心。若糖尿病惡化，可能引發小血管病變、感染，若合併高血壓控制不佳，腎臟功能將會受損，高血脂所引起的冠狀動脈、腦血管阻塞，嚴重時可能危及生命。避免精緻糖類與加工食物，減少添加額



外單糖及果糖，避免不必要的油炸食物，減少飽和脂肪酸與反式脂肪酸攝取，有助於預防三高現象之產生。

#### 四、選擇更健康與均衡的食物搭配

(Shift to healthier food and beverage choices)

要如何選擇營養均衡的一餐？例如選便當菜時，三格小盒的菜要選炒玉米粒、豆干丁、高麗菜？還是蒸蛋、南瓜、炒A菜？均衡攝食與認識六大類食物有關，什麼是六大類食物？是蔬菜類、水果類、全穀根莖類、肉魚豆蛋類、奶類、油脂與堅果種子類。一般便當的蔬菜類比例都過低，若選了玉米跟南瓜，全穀根莖類就重複了，若選豆干跟蒸蛋，蛋白質食物就過多了，所以挑選葉菜類、菇類、或是瓜類蔬菜都是不錯的喔。主菜的肉、魚類則建議以滷、烤的為主，避免炸物，與過多醬料的使用。

#### 五、每個人都是維持健康飲食的一份子

(Support healthy eating patterns for all)

每個人都是維持健康飲食的一環，其最小單位可從家庭成員開始，再發展到學校、工作場所，最後到整個社會。從出生以來最

先接觸到的食物，是家庭飲食，也決定了你選擇食物的口味與標準，避免過多手續影響食物風味，跟各家選擇食材與烹調方式有密切關係。

避免過早讓孩童接觸速食與加工食品是很重要的，高油高鹽高糖的食物，會漸漸破壞對食物原型態的需求。除了讓學生在學校得到正確的飲食資訊，家長也是需要積極宣導的對象。

健康的食物選擇，實行起來有一定的困難，無論是時間或是金錢。帶外食回家，比起在家開伙準備食材來得方便許多，但日積月累下來，得到方便卻得不到健康，消失的營養素變成一顆顆藥物。要用多種藥物顧身體，或是用各種天然食物顧健康？

最後補充：衛福部公告之新版飲食指南，除六大類食物均衡攝取外，還要攝取足夠的水份及維持運動量喔。