

均衡飲食如何應用在日常生活當中

文/營養科 陳盈羽 營養師

隨著美食文化的發展，飲食偏向精緻化，追求色、香、味，經過度加工及多重烹調的食物，常常喪失原有的風味及營養價值，各種代謝性疾病患者日益增加，如糖尿病、高血壓、心血管疾病等，甚至為癌症，而五成以上的疾病，是後天飲食因素造成的，如何挑選對的食物才能更符合健康的概念呢？衛生福利部 2011 年 7 月 6 日公布最新「每日飲食指南」，參考其他國家之飲食指標建議，及依據台灣 2005-2008 年國民營養健康狀況變遷調查結果，加以檢討修正為「國民飲食指標」及「每日飲食指南」，本文將介紹如何落實均衡飲食在日常生活當中。

依據「每日飲食指南」均衡飲食的原則，將食物分為六大類：

1. 全穀根莖類(主要提供醣類及部份蛋白質)，1.5-4 碗，以未精製之食物為主，如糙米、全麥、全蕎麥、地瓜、南瓜、山藥等。
2. 蔬菜類(主要提供維生素、礦物質及纖維)，3-5 碟，蔬菜顏色種類多多益善，如菠菜、茄子、高麗菜、紅蘿蔔、甜椒等。
3. 水果類(主要提供維生素、礦物質及纖維)，2-4 份，種類多多益善，但份量勿超量。
4. 肉魚豆蛋類(主要提供蛋白質)，3-8 份，盡量以油脂含量低的肉類為主，建議可用

植物性蛋白質如黃豆製品的豆漿、豆腐、豆花，取代部份動物性蛋白質，且能降低膽固醇的攝取量。

5. 低脂乳品類(主要提供鈣質及蛋白質)，1.5-2 杯。
6. 油脂與堅果種子類(主要提供脂肪)，油脂 3-7 茶匙及堅果種子類 1 份。

在食物份量分配上，以活動量為輕度之健康成人為例，一天所需熱量約為 1500 大卡，一日所需之六大類食物分別為：全穀根莖類 2.5 碗(以未精製為主)、蔬菜類 3 碟(或約 2 碗)、水果類 2 份(1 份為一顆小型柳丁大小)、肉魚豆蛋類 4 份(不超過一個手掌)、低脂乳品類 1.5 杯、油脂 3 份與堅果種子類 1 份。

烹調方式以少油為主，建議多利用水炒、水煮、清蒸、蒸烤等方式，避免使用油炸、油煎、先炸再滷、重複滷製、煙燻等。在調味料方面，建議使用天然香草及辛香料，適量以蔥、薑、蒜、紅棗、枸杞、香菜、羅勒、薄荷、肉桂等加入調味，或是使用味道強烈的蔬菜或水果作為調味劑，如甜椒、芹菜、苦瓜、香菇、鳳梨、桂圓、芒果、檸檬等等，來減少鹽、醬油、味精的用量。在食材的選擇上，除了在信譽良好的商家購買外，還要

觀察食材外觀是否新鮮無受損、顏色是否正常、觸感是否符合食物本身，及保存期限是否過期。

新版「國民飲食指標」內容從飲食到多喝水及運動的健康概念都全面照顧到，共分為 16 項，如下列介紹：

1. **飲食指南作依據，均衡飲食六類足。**參考「每日飲食指南」之食物份量，並注意蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品的攝取是否足夠。
2. **健康體重重要確保，熱量攝取應控管。**健康的身體質量指數 BMI 維持在 18.5-23.9 之間，理想體重目標值 = [身高 (公分) / 100] × [身高 (公分) / 100] × 22。
3. **維持健康多活動，每日至少 30 分鐘。**每日動態活動至少維持 30 分鐘，散步、快走皆可。
4. **母乳營養價值高，哺餵至少六個月。**母乳為嬰兒之必需營養素，建議哺乳至少六個月以上，再輔以副食品提供嬰兒其他所需營養。
5. **全穀根莖當主角，營養升級質更優。**全穀類含有豐富維生素、礦物質、膳食纖維及各種植化素，有促進人體代謝及健康之功用。
6. **太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬。**以清淡調味為主，每日鈉 (Na) 攝取量不超過 2400 毫克，避免高熱量密度食物，如油炸或高脂高糖之食物。
7. **含糖飲料應避免，多喝開水更健康。**含糖飲料不利於體重、血糖及血脂肪之控制，白開水是人體最健康的水份來源，應補充足夠的白開水來促進代謝。
8. **少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工。**食用未精緻及植物性食物，可獲得微量營養素、纖維與植化素，有益健康。
9. **購食點餐不過量，份量適中不浪費。**避免在過餓的狀態下購入並食用大量餐食，導致熱量攝取過多，少量多餐，避免暴飲暴食。
10. **當季在地好食材，多樣選食保健康。**當季食材的營養價值高，新鮮品質好且價格不貴，可多使用。
11. **來源標示要注意，衛生安全才能吃。**確認食材來源、標示及保存期限，製備過程注意衛生清潔。
12. **若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒。**每日飲酒建議為女性不超過 1 杯 (酒精 10g/ 杯)，男性不超過 2 杯，懷孕時絕對不可飲酒，避免影響胎兒發育。