

新版飲食指南締造健康新里程

文/營養科 莊慧如 營養師

衛生署於2011年7月6日公布最新「每日飲食指南」及「國民飲食指標」。這一次的修正，會讓民眾感覺更加貼近生活需求，因為不只從飲食著手，更是從生活全面規劃，融合了許多「在地」生活的概念，讓全民健康生活可以全面提升。新版「每日飲食指南」及「國民飲食指標」更容易理解也更容易達成，不再只是遙不可及的口號。新版的指標到底與舊版有何不同呢？新版「國民飲食指標」包括12項原則，此次除持續宣導均衡攝取六大類食物外，更強調低油、低脂、新鮮粗食、多喝水的概念。另外也有幾個項目完全有別於以往的建議，其中提到要攝取足夠全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品，也將認識營養標示的重要性，一起併入原則中。

現在就讓我們看看，到底「國民飲食指標」有何不同呢？

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足
2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管
3. 維持健康多活動，每日至少30分
4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月
5. 全穀根莖當主食，營養升級質更優
6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康
8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費
10. 當季在地好食材，多樣選食保健康
11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒
不難看出除了飲食，還有更多生活習慣的建議，等著我們一起去實踐！

除此之外，新版「每日飲食指南」修正的重點包括：(1)將食物分為全穀根莖類、豆蛋魚肉類、低脂奶類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。(2)修正各大類食物的建議量。(3)提醒堅果種子類的攝取。(4)教導民眾瞭解自己每日活動所需熱量後，換算自己每日適當的六大類食物攝取份數。在單張上可以看到六大類食物代換份量、六大類食物熱量及三大營養素分佈，並且依表格找出自己的理想體重及生活強度，算出自己所需的熱量（如表一）。算出熱量之後可以依表二及六大類食物代換份量，換算出自己所需的份量。

這一次將促進健康之影響因子：飲食、活動量、運動都併入考慮，讓民眾可以更了解如何使自己更健康。從其中的內容不難發現，有些食物的攝取量都有調整，如五穀根莖類由3~6碗降至1.5~4碗；蔬菜類由3碟增到3~5碟；奶類則強調低脂乳品，建議量由1~2杯增至1.5~2杯；水果類由2份增至2~4份；蛋豆魚肉類由4份改成3~8份；油脂類則加入了堅果種子的概念。大家一定想為什麼要如此改變呢？原因我們可從表一、表二看出端倪，因為每一個人攝取的份量會隨著體位及活動量而有所不同。

另外，依據2008年「臺灣食品消費調查統計年鑑」統計，臺灣素食人口已達總人口的10%，全素者約占2%。有鑑於此，此次也特別依據素食者之營養狀況，同時提出「素食飲食指標」。

以前總認為會吃素的人大多是宗教因素，但近幾年來現代人吃素不再只是因為信仰，更多的理由是為了環保、為了健康。但有一些根深蒂固的原因，還是有待釐清，也因此才有了「素食飲食指標」。它強調粗食不精緻，避免過多調味，保有食物的原味才更健康。也有些人是全素者，容易有維生素B群及維生素D缺乏的疑慮，所以鼓勵多攝取全穀類及多曬太陽，才可避免缺乏。現在就讓我們看看「素食飲食指標」到底包含那些？

1. 依據指南擇素食，食物種類多樣化
2. 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳
3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少
4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全
5. 水果正餐同食用，當季在地份量足
6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖
7. 粗食原味少精緻，加工食品慎選食
8. 健康運動30分，適度日曬20分

了解「每日飲食指南」、「國民飲食指標」及「素食飲食指標」一定可以讓你的生活更加健康，進而擁有更多的幸福與快樂！

註：本文圖片來源引自食品藥物消費者知識服務網

<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=72&pid=392>



圖一：每日飲食指南

表一：

查出自己的熱量需求

性別	年齡	★熱量需求(大卡)			★身高(公分)	★體重(公斤)	
		低	稍低	適度			高
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1450	1650	1900	2100	159	52
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

★以94-97年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用身高平均值算出身高質量指數(BMI)-22時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

表二：依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份量

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製X碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他X碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8