

健康飲食

文/何佳珍 (本院營養組督導)

健康飲食即是均衡飲食，而均衡飲食則須涵蓋六大類食物。所謂的六大類食物為奶類、五穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類。行政院衛生署成人每日飲食指南的建議量為奶類 1-2 杯；五穀根莖類 3-6 碗；蛋豆魚肉類 4 份；蔬菜類 3 盤；水果類 2 個及油脂類 2-3 湯匙。2009 年 6 月行政院衛生署委託台灣營養學會修訂『每日飲食指南』的新草案出爐。

新版的飲食指南是台灣營養學會以實證營養學為基礎及 DASH、OmniHeart 等飲食研究，配合國民營養調查、國人選食方式和飲食現況，修訂符合各營養素需求，降低代謝症候群、心血管疾病、癌症等慢性病風險並促進健康。其主要強調營養素密度高之原態食物攝取，以提高微量營養素與有益健康之植化素攝取量。舊版/新版每日飲食指南如下：

舊版	新版草案
五穀根莖類	全穀根莖類
蛋豆魚肉類	豆魚肉蛋類
蔬菜類	蔬菜類
水果類	水果類
奶類	低脂奶類
油脂類	油脂與堅果種子類

一、五穀根莖類修改為全穀根莖類，因全穀類對胰島素敏感性、心血管疾病、腸

道健康、甚至降低死亡率各方面，均有完整充足的證據支持，建議國人多攝取全穀取代精製穀類 (1 : 2)，以促進健康。

二、蛋豆魚肉類修改為豆魚肉蛋類，鼓勵攝取脂肪含量較低之蛋白質類，尤其是豆製品、魚類及家禽類。

三、蔬菜類則建議每日至少攝取 3 份，每份約為一碗生菜 (半碗熟菜)。

四、水果類則建議每日至少攝取 2 份，每份約為拳頭大或 3-4 兩 (切好後約為半杯)

五、奶類修改為低脂奶類，以減少飽和脂肪的攝取。

六、油脂類修改為油脂與堅果種子類，建議應包含一份堅果 (核果) 與種子類，以取代精緻油類。

總而言之，健康飲食觀念就是多攝取富含纖維的食物並儘量減少脂肪及熱量攝取。2005 年美國農業部公佈的食物金字塔，除建議均衡攝取這六大類食物外，更須配合每日運動 30 分鐘，才能真正有效促進健康。