

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《102》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：李佩蓉、林元媛

第一零二期《中華民國一〇七年五月十五日出刊》

107年最新版每日飲食指南

您知道日常飲食該怎麼吃才健康嗎？為強化民眾健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，衛生福利部國民健康署依照國人目前飲食攝取狀況、最新流行病學研究成果，及國際飲食指標趨勢等，修訂「每日飲食指南」，是大多數國人最適宜的飲食建議。衛福部在今年三月公布最新版「每日飲食指南」，讓我們一起來關心國人健康飲食依循的原則吧！



全穀雜糧類

全穀雜糧類食物富含醣類，主要功能是提供生理活動所需的熱量。在新版飲食指南中強調以**營養素密度高之原型態食物**，替代慣用的精緻穀物。以達到適當熱量及營養均衡的目標。關於全穀雜糧類食物的選擇，有以下注意事項：

✚ 全穀類食品在加工過程中，容易流失營養素，每況愈下！

圖片來源：台灣好農部落格



✚ 全穀雜糧類的加工製品，營養價值賠了夫人又折兵！

各樣加工食品多以精製穀類為原料，拌入了糖和油。不但吃不到全穀類的營養成分，還容易吃進過多的熱量，日積月累可能造成肥胖和許多的慢性疾病，絕對不是您的首選。

✚ 每日至少應有 1/3 主食來源為全穀雜糧類

1. 主食可以用糙米飯、胚芽米飯、地瓜飯、全麥麵包/麵條、全麥饅頭等取代白飯。如果無法接受全糙米飯，可每餐以 1：2 的比例，加入白米共煮，或三餐中至少有一餐主食為全穀類。就可達標哦！
2. 菜餚中添加或當點心食用：地瓜、芋頭、南瓜、山藥、馬鈴薯、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等，皆可選用。

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉類食物富含蛋白質，主要提供飲食中蛋白質的來源。新版飲食指南建議避免使用高脂家畜肉，以**植物性和較健康的脂肪組成食物為主**，此類食物選擇順序為「**黃豆類→魚類與海鮮→蛋類→禽肉→畜肉**」，故將此類別之食物調整為豆魚蛋肉類。

✚ 黃豆營養豐富，鈣質加分

黃豆除提供豐富的植物性蛋白質之外，對鈣質攝取也有助益。傳統

豆腐使用含鈣之凝固劑加入豆漿製成，因此多選用高鈣豆製品，例如：板豆腐、五香豆乾、豆乾絲等，有助補充鈣質！但市面上許多嫩豆腐類產品，並非採用含鈣之凝固劑。以分離黃豆蛋白所製造之「素肉」類加工產品，亦不屬於「高鈣豆製品」。

蛋黃解禁

近年研究顯示，蛋的攝取與血中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，而蛋黃中富含脂肪、膽固醇、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2，和鐵、磷等礦物質，而且雞蛋富含品質最佳的蛋白質，因此雞蛋可說是便宜又營養的食物，建議一般健康人每天可以吃一個蛋。但是一個蛋黃約含 250 毫克膽固醇（蛋白不含膽固醇），若是血液膽固醇濃度過高、曾罹患動脈血管梗塞、肥胖或脂肪肝病人等，建議一天應少於一顆蛋黃的攝取量。

乳品類

乳品類主要提供鈣質，並含有蛋白質、乳糖、脂肪、多種維生素和礦物質，而國人普遍鈣質攝取不足，因此將乳品類獨立為一類，每日攝取 1.5 至 2 杯的乳品可增進鈣質攝取。

近年的研究顯示，全脂奶類相較於低脂奶類，並不會造成肥胖或心血管疾病的風險增加，故新版飲食指南不再強調「低脂乳品類」，而改為「乳品類」。

選擇各種乳品時，應注意避免選擇過多添加糖的產品，例如：調味奶、果汁牛奶，或醱酵乳製品，因醱酵產生酸味，可能加入更多糖以增加產品適口性，平衡酸度，因此醱酵乳製品的熱量較鮮奶高，應減少飲用。

蔬菜類

蔬菜 90% 以上為水分，含豐富的維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素。深綠色或黃色的蔬菜，其維生素 A、C，及礦物質鐵質、鈣質較多。蔬菜中的礦物質，例如鉀、鈣等，有助維持體內酸鹼平衡，而膳食纖維可以增加飽足感、促進腸蠕動，維持腸道健康。近年來，植化素對健康有益的作用，已越發受人重視，例如：花青素、茄紅素、含硫化合物、胡蘿蔔素、類黃酮等，具有抗發炎、抗癌、抗老化等活性，可由攝取多種顏色的蔬菜來獲得。

台灣蔬菜種類繁多，無論是葉菜類（菠菜、高麗菜、空心菜等）、豆菜類（四季豆、綠豆芽等）、菇類（香菇、杏鮑菇、金針菇等）、果菜類（青椒、茄子、冬瓜等）、花菜類（青花菜、花椰菜等），或海菜類（海帶、海藻等），選擇以多變化，當季新鮮並且在地生產為原則。

水果類

水果類主要提供維生素 C，少數水果並含較多鐵質，例如：葡萄、葡萄乾、桑椹、黑棗、桃、李等。橙和草莓則含有適量的鈣質。水果的外皮含有豐富的膳食纖維，由於膳食纖維能夠預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，因此可以連皮吃的水果，例如蘋果、水梨、蕃茄、桃、李等，應盡量洗淨連皮一起食用。

水果的主要熱量來源為醣類，蛋白質和脂肪含量很低。不同顏色的水果，亦含不同的植化素，例如橘黃色的木瓜、芒果等，含有類胡蘿蔔素，有益視力健康、免疫功能。紅或藍色的紅龍果、葡萄、桑椹等，則含有花青素，可以增強血管彈性、預防心血管疾病。

台灣地處亞熱帶，盛產多種水果，例如芒果、鳳梨、木瓜、芭樂、西瓜、香蕉、橘子、葡萄等，最好選擇當季、在地的水果。

油脂與堅果種子類

油脂與堅果種子類含有豐富脂肪，除提供熱量和必需脂肪酸以外，有些還提供脂溶性維生素 E。因動物性脂肪含有較多飽和脂肪和膽固醇，例如豬油，較不利心血管健康，因此日常飲食應選擇富含不飽和脂肪酸的植物油，作為油脂來源，例如橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油和花生油等，及芝麻、腰果、杏仁、核桃等堅果種子。

除了六大類食物包括的營養素種類，與建議攝取量和份量說明之外，每日飲食指南還提醒國人多喝水、保持健康體重、養成規律活動習慣、適當熱量需求計算。遵照每日飲食指南內容，希望國人每天都能營養充足，健康、有活力！

參考資料：衛生福利部每日飲食指南手冊、台灣地區食品營養成份資料庫

