

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《34》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：王儷燕 林奕君

第三十三期《中華民國九十年五月十五日出版》

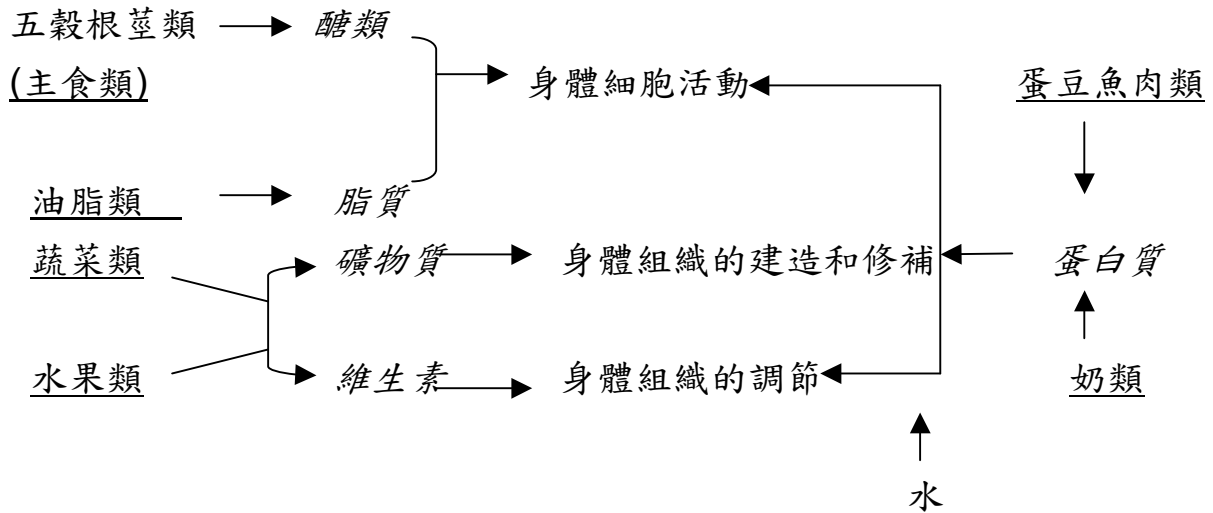
健康飲食新觀念

現在的人愈來愈關心自己的健康，為達成目的，報章雜誌上有各式各樣的方法，不論運動、飲食都令人心動，您選擇那一項為健康的推手？曾有學者提出**健康三大養：保養、修養、營養**，保養指的是正常作息，以促進細胞正常的代謝功能；修養指的是達觀態度，以維繫身心之間的平衡狀態；營養指的是均衡飲食，以補充體內每個細胞所需之營養素，而營養的正確途徑就是必須要重視飲食生活。正確的飲食生活應是均衡營養不偏食、食物攝取多樣化、烹調方法多變化、餐餐要定時定量，不暴飲不暴食，水份攝取要足夠。如果飲食生活失常，容易造成營養失衡，導致免疫系統失調，引起身體的抵抗力降低，跟著種種疾病症狀緊接著來。食物是飲食生活中的主要角色，有人說吃飯吃到七分飽，可保長壽；蔬菜水果有抗氧化功能，要多攝取；說法種種，到底要如何攝取食物才能使其功能發揮？那些觀念才是健康的呢？



健康飲食新觀念，人人不可不知！

1. 攝取多樣化的食物，六大類食物是不可缺乏的。每種食物都含有各自的營養素，下表表示的是食物與營養素間的關係。



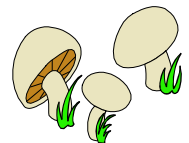
2. 遵行健康新“煮”張，大魚大肉好吃，五穀根莖類、蔬果類不能少。

飲食太過精細是現代人主要的問題，為此纖維素攝取不足、脂肪攝取或合成太多、調味料的使用過度、及蔗糖吃得過多，導致許多的疾病。所以要熟記健康新“煮”張，並應用於日常飲食生活中。

- 第一招：營養均衡最重要，食物選擇常變化。
- 第二招：蔬菜每天吃半斤，五穀加入白米飯。
- 第三招：為了健康少油脂，適量肉類好習慣。
- 第四招：自然新鮮享美味，鹽量調味都減半。

3. 適量補充營養輔助食品

當消化吸收不好，或生活忙碌而無法從一天飲食中攝取到均衡的營養素時，不妨補充一些營養輔助食品，也許對身體會有所幫助，例如：綜合維生素製劑等。

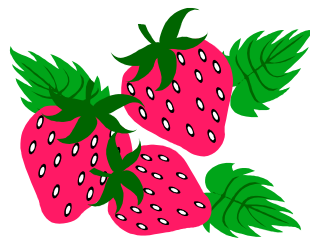


4. 注意食品的衛生和安全

食物若處理不當，會影響到衛生與安全，不僅食物中的營養就無法發揮生理功能，也可能因食物中含有毒素或污染物，而導致對身體有不良的影響。

遵守國民飲食指標，達到健康的飲食生活

- 1.維持理想體重
- 2.均衡攝取各類食物
- 3.三餐以五穀為主食（少吃精製糖、蜂蜜、甜食及純糖製品）
- 4.盡量選用高纖維的食物
- 5.少油、少鹽、少糖的飲食原則
- 6.多攝取鈣質豐富的食物
- 7.多喝白開水
- 8.飲酒要節制



每日飲食指南

根據行政院衛生署建議，每日應均衡地由六大類食物，攝取所需的食物份量。以 25 歲成人為例，每人每天所需的熱量約 1800~2200 卡，食物攝取份量建議如下：

每日飲食指南

類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類	3~6 碗	飯一碗（200 公克=4 份） 或饅頭一個（120 公克=4 份） 或吐司四片（100 公克=4 份）
奶類	1~2 杯	全脂牛奶一杯（240 cc=1 份） 發酵乳一杯（240 cc=1 份）
蛋豆魚肉類	4 份	家禽或魚類一兩（約 30 公克=1 份） 豆腐一塊（100 公克=1 份） 豆漿一杯（240 cc=1 份） 蛋一個（50 公克=1 份）
蔬菜類	3 份	蔬菜 100 公克=1 份
水果類	2 份	柳丁一個（170 公克=1 份） 蘋果一個（125 公克=1 份）
油脂類	2~3 匙	一湯匙油（15 公克=3 份）



營養成份、食物份量的標示，解決“吃什麼、吃多少”的困擾

目前外食人口增加，為使外食者攝取健康飲食，行政院衛生署鼓勵餐飲業者在供應的餐食上標示營養成份或食物份量，以使消費者選購時有所依據。

桌餐的標示：

桌餐供應的熱量通常較高，雖然不是每天都在外吃此類大餐，但也最好控制供應量每人不要超過 1000 卡，而三大營養素佔熱量比率，蛋白質應少於 20%、脂肪少於 30%、醣類多於 50%。



餐盒的標示：

鑑於製備方便，餐盒供應油炸食物較多，故熱量高，

行政院衛生署也鼓勵餐盒業製備健康餐盒，且於餐盒上標示「一般成人午、晚餐建議攝取量」、及該餐盒所提供的食物份量。

例：某一餐盒提供 700 卡熱量（含水果），共餐盒份量標示如下。

餐盒份量標示

	行政院衛生署建議 成人午晚餐建議量		本餐盒提供							
	女性	男性	600 卡		700 卡		800 卡		900 卡	
熱量	600-700 卡	800-900 卡			v					
主食類	4-5 份	7-8 份	4	4	5	5	6	6	7.5	7.5
蛋豆魚肉	1.5-2 份	2 份	1.5	1.5	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜類	1.5 份	1.5 份	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
水果類	1 份	1 份	1	0	1	0	1	0	1	0
油脂類	2.5 份	2.5 份	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5

未供應水果者熱量減 60 卡

* 4 份的主食約 1 碗飯

* 2 份的蛋豆魚肉類約 2 兩肉或 1 片生豆包

* 1.5 份蔬菜為 1.5 碟

* 1 份水果大小約為拳頭大。例如：橘子 1 個或柳丁 1 個

* 2.5 份的油脂約為 1 湯匙油

