

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《81》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：張斯蘭 江雪蘭

第六十五期《中華民國一〇二年二月十五日出版》

吃「粗」好健康

現代人罹患慢性疾病的年齡層逐漸往下降，除了喜愛高脂、高糖的西式飲食之外，減少攝取高纖食材也是一大主因，尤其是食材處理越來越精細、烹調方式越來越費工，並且因為生活繁忙、時間緊湊，時常忽略掉蔬果的攝取。這些不當飲食習慣的背後，往往造成了排便不順以及三高疾病的上身。



天然的食材本身蘊含了很多人體所需的營養素，包括：維生素、礦物質以及三大熱量營養素，但常常為了增加口感，而運用日益進步的食品加工技術，在加工過程中過度的處理而破壞了實物本身所含的營養素，並且使用過多的食品添加物，這些都只是滿足口腹之慾，但卻無形中也增加了不少身體的負擔。回歸天然、簡單的烹調是一個健康飲食的作法，接著請跟著我們一同來了解，如何在生活中簡單的吃「粗」好健康。





吃「粗」好營養



富含維生素與礦物質：

維生素與礦物質是維持人體功能運作的重要元素，缺一不可，其富含在天然食材中，如：水溶性維生素B群可讓神經組織發揮正常機能、維持皮膚健康、健全免疫系統、幫助身體代謝及排出有毒物質；而脂溶性維生素可幫助骨骼生長、視力保健以及抵抗自由基等功用；礦物質是維繫生命不可或缺的物質，包括骨骼生長、牙齒健康、神經傳導、血紅素生成、酸鹼值平衡…等。

提供充足的纖維：

纖維可提供短鏈脂肪酸、維持腸道好菌的生長及腸內膜的細胞正常生長分化。另外，可增加糞便體積與重量，縮短糞便停留在身體的時間，減少致癌物的產生與傷害。在預防大腸直腸癌上更是具有舉足輕重的角色。

以未精製食材為食物來源，因為纖維質的體積較大，容易有飽足感、降低飢餓感，進而減少攝取過多的食物，因此在肥胖防治上是一個很好的幫手。

慢性疾病的預防：

未過度加工富含纖維的食材，升糖指數（GI值）較低，對於糖尿病病人而言，血糖控制能較平穩。對高血脂症病人，因纖維能與飲食中的脂肪結合，增加膽固醇的排出；在血壓防治上，因蔬果含鈣、鎂、鉀等離子可幫助血壓的穩定。因此，未精製加工的食材，在慢性疾病的防治上能發揮重要的功能。

蔬果、全穀類食物的好處，如上所述，但是若在烹調過程中過度的加工，也會削減掉它本身所有的好處。因此，吃「粗」健康不僅僅是要選對食材，也還要好好的烹調，不要過度的加工，才能保存住食材的好處。



吃「粗」好健康-飲食小技巧

在目前物產富饒，為使國人能攝取足夠且均衡的飲食，衛生署在 2011 年修訂之「國民飲食指標」宣導國人養成正確的均衡飲食習慣，其中更有多項以鼓勵粗食為飲食指標。以下針對不同食物種類，介紹「粗食」的食物來源：

☑ 全穀根莖類：三餐以全穀類為主食，或至少應有 1/3 來自全穀類



全穀根莖類為我們攝取的食物中最多的一類，而所謂全穀類即為糙米、全麥、紫米、全燕麥、糙薏仁...等食物種類，其中富含膳食纖維、維生素及礦物質。主食類的選擇應多攝取上述食品，若未習慣其口感，可以先與白米搭配食用，待習慣後再食用完全的全穀，增加其接受度。

☑ 蔬菜水果類：飲食優先選擇植物性食物



根據「國民飲食指標」的建議，飲食以植物性食物為優先選擇對健康較有利。蔬菜水果類也是攝取粗食的主要來源，除了在多攝取外，選擇時也須以符合時令及未精製蔬果食材為首選，充分攝取其中豐富的微量營養素及膳食纖維營養素。

☑ 堅果(核果)類：

堅果(核果)類食物，如：杏仁果、腰果、芝麻、核桃、松子..等，堅果類食物雖然屬於油脂類食物，但其中富含高纖維、維生素及礦物質，且其脂肪組成大多為不飽和脂肪酸，為良好的粗食來源，可試著將堅果入菜或烘烤後直接食用，每日適量的攝取，有益於身體健康的維持。



吃「粗」好健康-食譜示範

焗烤南瓜栗子燉飯(2 人份)

食材：南瓜 100 克(洗淨切片)、栗子 20 克、
杏鮑菇 40 克(洗淨、切丁)、洋蔥 20 克(洗淨、切丁)
、五穀飯 100g、起司條適量、蒜末少許、
調味料(黑胡椒粉、鹽)



- 作法：1.將南瓜、栗子放入烤箱蒸熟後壓成泥。
2.將蒜末爆香，依序放入杏鮑菇、洋蔥炒香，放入南瓜、栗子泥，加水後
燜煮，再放入五穀飯燉煮後加入調味料。
3.起鍋後放入適當容器內，鋪上起司條，放進烤箱烤至金黃即可。

香燴鮮菇(2 人份)

材料：娃娃菜 200 克(洗淨)、柳松菇 50 克(洗淨、切段)
、白果 30 克、枸杞少許、蒜末少許、
調味料 (香油、鹽)、太白粉少許



- 作法：1.將蒜末爆香後加入娃娃菜加水燜煮。
2.煮至娃娃菜變軟再放入柳松菇、白果拌炒後，加入鹽調味。
3.起鍋前加少許太白粉水勾薄芡，加上香油即可起鍋食用。

