



國民健康署指出重油、重鹹、多肉少蔬果、暴飲暴食的不健康飲食，會增加許多慢性疾病罹患風險，建立健康的飲食型態，是維持健康體重，遠離慢性疾病的重要的關鍵，3多3少3均衡，聰明吃救健康，讓我們共創飲食新生活。

- 1. 多喝白開水：**多喝白開水可維持體溫恆定預防中暑，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，以及避免尿道發炎。因白開水為人體最健康、經濟的水份來源，建議起床一杯水、餐前喝杯水、外出要帶水，**每天攝取1,500毫升以上的白開水。**
- 2. 多蔬果：**蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇，**天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。**蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多，深色蔬菜包括地瓜葉、青江菜、菠菜、芥蘭菜、莧菜、芹菜、油菜、紅鳳菜等。水果主要提供維生素，尤其是維生素C，其外皮含有豐富的膳食纖維，例如芭樂的維生素C含量較高，又是低熱量、高纖維，易有飽足感之水果；而番茄除了提供維生素C之外，所含的蕃茄紅素，可抗氧化及預防癌症。
- 3. 多全穀根莖：**未精製全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，而這些有益於健康的營養素和食物成分會受到加工處理方式影響而流失，民眾應多攝取未精製全穀根莖類，包括糙米、胚芽米、全麥、全蕎麥或雜糧、蕃薯、南瓜、山藥、蓮藕、蓮子、皇帝豆等。**建議民眾三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為未精製全穀根莖類。**



## 3多3少3均衡 健康人生不失衡

- 4. 少油脂：**依據2005- 2008國民營養健康狀況變遷調查結果，我國男性、女性脂肪的攝取量及飽和脂肪攝取量皆已超過世界衛生組織建議，建議應採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法，使用植物油但避免高溫起鍋，避免食用含反式脂肪的食品，包括以酥油和人造奶油製作的烘焙食物(如有「餡」糕點、甜甜圈、蛋糕)、油炸食物(如薯條、炸雞、雞塊)及點心(如爆米花、餅乾)。
- 5. 少鹽：**鹽攝取過多會使得過多的水分滯留體內，造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓升高，增加心臟的負擔。2013年世界衛生組織指出成人每天鈉攝取量應低於2000毫克，食鹽攝取量應低於5公克。低鈉飲食的重點主要需以新鮮食材為主，同時減少攝取含鈉量高的食物，包括加工類的食品，如：飲料、罐頭、包裝食品；調味沾醬類，如醬油、豆瓣醬、辣椒醬等；醃製類的食物，如香腸、醬菜等。
- 6. 少糖：**攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。且糖會影響體內荷爾蒙，降低飽足感及進食後的歡愉感，使人吃進更多食物，民眾應減少甚至拒絕喝含糖飲料，且減少高糖分加工食品，如糕點、餅乾、蛋糕等精緻甜點。
- 7. 選天然、原態、在地食材：**選擇天然原態的食物可減少因加工過程中營養素的流失及額外的添加物造成身體的負擔。而當令食材是最適天候下所生產，不但營養價值高，品質好，價錢也較為便宜。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。
- 8. 均衡飲食：**每種食物之成分均不相同，增加食物多樣性，均衡攝取各大類食物，才不致發生營養缺乏。
- 9. 正常三餐、不過量：**三餐應定時定量，不要吃零食和宵夜，或以水果取代點心。且飲食應適量，過量飲食容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。故購買與製備餐飲時，應注意份量適中，且避免吃到飽型式的餐廳。

資料來源：衛生福利部國民健康署、新北市衛生局、金田勤耘診所

**每天足六大類**

- 1 全穀雜糧
- 2 豆魚蛋肉
- 3 蔬菜
- 4 水果
- 5 堅果種子
- 6 乳品

**3多**

- 多喝水
- 多蔬果
- 多全穀根莖

**3少**

- 少油脂
- 少鹽
- 少糖

**其他建議：**

- 飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 每天堅果一湯匙
- 菜比水果多一點
- 每天早晚一乳品