



捍衛健康報

現代人的飲食習慣普遍存在著「三高一低」的危機，也就是高鈉、高油、高糖、低纖，長期下來會導致營養失衡，增加罹患慢性病的風險。

健康飲食 4 大原則

在挑選每天要吃的食物時，可以依照衛福部提供的 4 大原則：高纖、低油、低糖、低鹽，來進行快速篩選，幫助我們用最簡單的方式找出健康食物：

高纖

常見的高纖食物，例如：全穀類食物、酪梨、香蕉、蘋果、花椰菜、胡蘿蔔、藜麥、奇亞籽等，衛福部建議每天至少要有三份蔬菜、二份水果，並嘗試以全穀類等非精緻澱粉，取代日常的白飯、白麵等作為主食。

低油

高油食品雖然好吃，但對健康往往沒有幫助，除了盡量減少高油、高鹽且高脂肪的外食，衛福部也建議可以嘗試低油的料理方式，像是：清蒸、水煮、烘烤、滷等，並將料理使用的油換成好的植物油，例如：初榨橄欖油、酪梨油、苦茶油等。

低糖

糖已經被證實會增加肥胖、心臟病、糖尿病等風險，且十分氾濫地添加進許多日常會吃到的食品中，讓我們無形間吃下比我們想像中多更多的糖分。因此，我們應有意識地留意每日的糖分攝取量，並可以衛福部的建議：「每日糖攝取量佔熱量總攝取量的 10% 以下、低於 5% 更佳」，作為參考標準。

低鹽（低鈉）

重口味的食物雖然好吃，但往往添加了過多的鹽分、讓人攝取過多的鈉，進而可能導致血壓飆高、身體浮腫、罹患心血管疾病的風險提升。因此衛福部建議可以利用其他調味方式取代鹽，例如：酸味（醋、檸檬、蕃茄等）、鮮味（烤、蒸、燉的方式保留食物原味）等，並避開醃製類等食物。

此外，衛福部也提醒，在挑選鹽的替代調味方式時，不要反而選到同樣鈉含量高的調味品，例如：醬油膏、番茄醬、豆瓣醬等。除了依照六大類食物的建議分量來均衡飲食外，每日還要補充足夠水分約1500cc-2000cc，才吃得健康又營養均衡。



健康餐盤-「這樣吃」營養最全面

衛生福利部國民健康署的《每日飲食指南》建議，成年人一天應攝取1.5至4碗的全穀雜糧類、3至8份的豆魚肉蛋類、1.5至2杯的乳製品、3至5份的蔬菜類、2至4份的水果類，以及3至7茶匙的油脂和1份的堅果種子類，才能攝取到最全面的營養。

「1份食物」到底有多少？五穀雜糧類約為1/4碗

「1份食物」究竟是多少？以全穀雜糧類為例，1份約為1/4碗，含有15公克的碳水化合物和70大卡的熱量；豆魚肉蛋類1份約為3根手指大小厚度，可提供7公克的蛋白質，而熱量則依脂肪含量而有所不同，低脂55大卡、中脂75大卡、高脂120大卡。

1份蔬菜為半碗 1份水果約為1拳頭大小

蔬菜類的1份約為半碗或1碟，含有5公克的碳水化合物和25大卡的熱量，但蔬菜攝取通常還是越多越好，而水果類的1份大約1個拳頭大小，含有15公克的碳水化合物和60大卡的熱量。

1份鮮奶為240毫升 牛奶不用喝低脂款

鮮奶，1份為1杯（240毫升），每份含有8公克的蛋白質，熱量則視脂肪含量而定，脫脂80大卡、低脂120大卡、全脂150大卡。營養師提醒，目前並不刻意強調要喝低脂鮮奶，全脂鮮奶也很健康，關鍵在於控制飲食中的整體脂肪攝取量。

1份油脂約1茶匙 1份堅果為大拇指節大小的量

油脂與堅果種子類方面，油脂的1份約為1茶匙，堅果的1份則約為大拇指第1指節大小分量，而1份含的油脂有5公克，約含44大卡的熱量。不過，堅果雖然美味，很容易吃過量，因此務必要注意攝取量。還有酪梨雖然是水果，但因為富含油脂，因此也被歸類在油脂類，在食用時要注意。



資料來源：衛生福利部國民健康署、照顧線上網站、國泰金融