

從飲食金字塔談如何吃得健康

◎高雄長庚營養治療科營養師 李明芬

近年來各類的飲食型態常被民眾討論，到底哪一種才是適合自己及家人的呢？以行政院衛生署推薦的每日飲食指南（成人均衡飲食建議量）為例，適用於一般健康的成年人，可依個人需求適度增減五穀根莖類（約3~6碗）及豆蛋魚肉類（約4份，每份等於肉或家禽或魚類一兩）的攝取量；青少年則增加五穀根莖類、奶類及蛋、豆、魚、肉類的攝取量；孕產婦的六大類食物份量均應酌量增加。烹調用油宜採用植物性，且需注意用量。蔬菜類中至少一碟為深綠色或深黃色蔬菜。而奶類應選擇低脂或脫脂乳製品。水果選擇新鮮而非果汁或罐頭製品以增加膳食纖維的攝取。

而美國農業部（USDA）在1992年提出「食物金字塔」（Food Pyramid），依照食物對人體健康有益之比例分配於金字塔圖形內，可分成六大類食物。第一類為五穀類，是每日熱量的主要來源，所以安排在底層（第一層

）。含有豐富澱粉及多種必需營養素，應作為三餐的主食，第二類為蔬菜類，第三類為水果類，被安排在第二層，代表我們應攝取充足的蔬菜水果，以獲得充足的維生素、礦物質、及膳食纖維。第四類是乳製品類，第五類是肉、魚、蛋、黃豆製品類，它們能提供充足的蛋白質，但過量攝取時則有害健康。第六類的油、鹽、糖被放在金字塔的頂端，應避免攝取過量。

傳統的「食物金字塔」並沒有把不同的脂肪或肉類分類，但近年來不少證據顯示有些脂肪和肉類是有益健康的。

近20年來，美國人心臟病的發病率並沒有像預期的降低。

傳統的「食物金字塔」亦建議人們大量攝取碳水化合物，但精製的碳水化合物（主要是精製穀物）不僅熱量較高，也容易誘發糖尿病、心臟病等病症。精製穀物較容易分解成葡萄糖，迅速進入血液。人體就會分泌大量胰島素，將葡萄糖變成脂肪或者儲存在肌



肉細胞中。如果這一過程經常發生，細胞就會對胰島素越來越有抵抗力，迫使人體產生更多的胰島素，最終引發糖尿病和心臟病。

因此在2002年，哈佛大學公共健康學院的韋利博士及其同事，設計了一套新的健康飲食指南：「健康飲食金字塔」（Healthy Eating Pyramid）。他們指出新的飲食模式，相比於在92年美國農業部公佈的「食物金字塔」，更能預防罹患長期疾病（包括心血管疾​​病和癌症）。2002年「健康飲食金字塔」建議：

- 保持理想體重和每日作適量運動(最底層)：適當運動有助於提升新陳代謝率及減少脂肪堆積，世界衛生組織認為藉由健康的飲食及生活型態能預防 1/3 以上的常見癌症發生，由此可見生活型態的調整是有必要的。
- 多進食全穀類食物（如燕麥、糙米類）及各式蔬菜和新鮮水果、健康油脂如橄欖油、葵花油（第二層）：穀類食物含有豐富的碳水化合物，我們的腦部和身體細胞也需要碳水化合物提供的能量來維持日常的活動。
- 適當的魚類、豆腐類、家禽類、蛋類（第三層）：提供優質蛋白質來源，但不宜過量攝取，以免增加腎臟負擔及心血管疾病風險。
- 每日進食 1 至 2 次奶類食物（第四層）：奶類製品富含鈣質，有助於預防骨質疏鬆，但過量奶類攝取因含過多飽和脂肪則可能導致某些癌症如前列腺癌及卵巢癌發生。
- 減少進食紅肉、馬鈴薯和精製的穀類食物，如白麵包（第五層）：加工的食物常富含不健康的脂肪、糖類及過多鹽份，卻缺乏微量元素及

膳食纖維，這些食物通常含高熱量也可能導致糖尿病及心血管疾病。

- 每日適量攝取維他命補充劑：可幫助補充飲食的不足，但過量反而有害。
- 適量飲用含酒精類飲品：男性每日不超過兩份；女性不超過一份（一份為啤酒 360cc 或紅葡萄酒 120cc 或威士忌 40cc）。

有鑑於此，2005年美國農業部最新公佈的健康飲食金字塔，由六條垂直的彩帶所組成，像彩虹般將各類食物由左至右以不同顏色呈現，橘色代表穀類，綠色代表蔬菜，紅色代表水果，黃色代表油脂類，藍色代表乳製品，最右邊的紫色為肉類及豆製品，表示每一類的食物都是很重要都應均衡且多樣化的攝取。並應依每個人每日的活動量不同來攝取營養。並且建議每天進行至少 30 分鐘的運動。亦不可過於偏食，應攝取不同的食物種類。新的「飲食金字塔」增添了實用的功能，可以與使用者互動，以滿足每個人需要的飲食指導系統，根據年齡、性別和日常運動量的不同，只需登入該網站 <http://www.mypyramid.gov>，輸入自己的年齡、性別及運動量後，便可明確知道適合自己的飲食金字塔。

由飲食金字塔的演變看來，並沒有單一的飲食型態適用於任何人，因此有特殊需求（如減重）或特殊族群（如孕產婦、小孩、老人）、慢性病患者（如糖尿病、高血壓、腎臟病等）應有個別化的飲食建議，不應偏重某些食物，此外適當的運動絕對是必要的。☺

參考資料

1. 行政院衛生署食品資訊網
2. 哈佛大學公共衛生學院營養部
3. 美國農業部~我的金字塔