

# 健康新「食」尚主義， 談如何健康飲食？

◎林口長庚醫院營養治療科營養師 謝宜珊

何謂「健康新食尚主義」？何謂「健康飲食」？一般人除了能說出飲食應注意少油、少鹽、少糖外，然而大多數的民眾，很少能將「低卡飲食」與「健康飲食」分辨的清楚。

那麼，到底什麼是「健康飲食」呢？首先，健康飲食的特性，需具備下列6項要件：(1)六大類食物分配均衡；(2)含有必需營養素；(3)熱量、營養素達到平衡；(4)飲食多樣化；(5)節制過量以避免肥胖；(6)兼具美味與營養。

因此為推廣均衡的「健康飲食」觀念，衛生署依據我國94~97年國民營養健康狀況變遷調查結果，修正公佈最新版「國民飲食指標」及「每日飲食指南」，其中內容更貼切國人的需要，使國人飲食均衡，維持健康。

此次公佈之新版「國民飲食指標」，除仍應遵守「少油炸、少脂肪、少醃漬、少沾醬、多喝開水」原則外，建議國人應少喝含糖飲料，避免攝取過多熱量，且每日三餐應以全穀為主食，至少有1/3為糙米、胚芽米等雜糧。少葷多素少精緻，多新鮮粗食少加工，對健康較為有利，且選擇未精製植物性食物，除含微量營養素及膳食纖維，更提供植

化素，對人體健康具有保護作用。

「每日飲食指南」是飲食均衡的基礎，若能了解與遵從，就能擁有健康的飲食型態。由於國人近年來生活型態改變，熱量攝取普遍過高且慢性病增加，故此次「每日飲食指南」改版，將每日6大類食物攝取量修改（如表一）。

因過去「每日飲食指南」已近20未修改，故此次新版修正重點包括：

1. 將原本6大類食物中的五穀根莖類，修改為全穀根莖類，並建議每天至少一餐吃全穀或糙米，補充國人飲食中缺乏的維生素B群，增加纖維質攝取量。
2. 蛋白質來源則是鼓勵攝取脂肪含量低的食物，如豆製品、魚、家禽。
3. 選用低脂乳品以改善國人少鈣，及維生素B2攝取不足的情形，並降低飽和脂肪攝取。
4. 強調每日攝取的油脂類應包含一份堅果與種子類，以取代精製油類，以補充國人普遍對維生素E攝取不足。
5. 瞭解每日活動所需熱量，換算每日6大類食物攝取份數。

那麼如何使用飲食指南？如何找出

個人化的飲食份數呢？

1. 找出自己的健康（理想）體重  
健康體重（目標值）= 身高（公尺）  
× 身高（公尺）× 22
2. 看看自己的每天熱量需求（參考活動量 20~45 大卡/公斤）  
每日熱量需求（大卡/天）= 健康體重 × 每公斤體重所需熱量（大卡/公

斤）

3. 依熱量需求，查出自己的每日 6 大類食物建議份數（表二）。

所以「健康新食尚主義」，其實就是遵行「健康飲食」的飲食原則，因此養成正確的飲食觀念，除可預防慢性病的發生，遠離疾病風險，並可確保身體健康。您，何不就從現在開始呢？

表一 每日飲食指南

類別	份量	每份或每碗(碟)可代換份量
全穀根莖類	1.5~4 碗 (份量為家用飯碗，重量為可食重量)	= 糙米飯 1 碗(200g), = 雜糧米飯 1 碗 = 熟麵條 2 碗 = 麥片粥 2 碗 = 米(燕麥/麥粉等) 80g = 全麥吐司(大饅頭) 1 又 1/3 片/個 (100g)
低脂乳品類	1.5~2 杯 (一杯 240 毫升)	= 低脂或脫脂牛奶 1 杯 (240c.c.) = 低脂(脫脂)奶粉 (35g) = 低脂(脫脂)乳酪(起司) 1 又 3/4 片(35 公克)
豆魚肉蛋類	3~8 份 (重量為可食生重)	= 瘦肉或去皮雞肉或魚類 1 兩 (35g) = 傳統豆腐 3 格 (80g) = 嫩豆腐 1/2 盒 = 無糖豆漿 1 杯(260c.c.) = 蛋 1 個(65g 購買量)
蔬菜類	3~5 份 (1 碟=1 份, 重量為可食重量)	= 生菜沙拉(不含醬) 100g = 煮熟較軟之葉菜類約 1/2 碗(地瓜葉/莧菜) = 煮熟較硬之葉菜類約 2/3 碗(青花菜/芥蘭菜)
水果類	2~4 份 (重量為購買量)	= 中型橘子 1 個(100g) = 番石榴 1 個(155g) = 紅西瓜(365g)
油脂與堅果種子類	油脂 3~7 茶匙及堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)	= 沙拉醬 2 茶匙(10g) = 瓜子/杏仁/開心果/核桃仁 (7g) = 芝麻/腰果/花生仁 (6g)

表二 熱量需求與六大類食物份數建議對照表

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製 x 碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他 X 碗)	0.5	1.5	2	2	1.5	1.5	1.5
豆魚肉蛋類(份)	0.5	0.5	2	2	2	2.5	2.5
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子(份)	4	4	5	6	6	7	8

資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局