

介紹新版每日飲食指南

◎台北長庚營養治療科營養師 許美雅

每日飲食指南自民國84年公告實行至今，行政院衛生署為了更符合現代人追求健康的需求，依據國人飲食調查做出新的每日飲食指南。

新版飲食指南仍然將食物分成6大類，以每天攝取2000卡建議量為例，製作出新的圖表，幫助民眾更容易理解健康飲食的內容。在主食的部份，新版「全穀根莖類」提醒國人每天至少有一餐攝取高纖維的穀類，如：燕麥、糙米、五穀米、雜糧麵包、雜糧饅頭等，以減少精緻食物並增加膳食纖維的攝取量。

奶類則建議以「低脂奶類」建議來減少油脂及飽合脂肪酸的攝取。以「豆魚肉蛋類」來強調及鼓勵國人攝取植物性蛋白質及脂肪含量低的肉類。並推廣每天攝取黃豆製品的好處，包含油脂量低、富含植物性雌激素、低膽固醇等特性。

油脂類則強調「植物性堅果類」強調植物性

油脂來源優於動物性的油脂，如：花生油、葵花油、橄欖油、芝麻油等。並建議每天吃一份堅果有益健康，如：芝麻、腰果、核桃、杏仁果等。而油脂攝取量也減少為25公克，為過去份量的三分之一。

增加每日蔬果的攝取也是新版飲食指南的重點之一。蔬果類不僅攝取量增加，並建議每天至少吃一份綠色蔬菜；水果類也增加至3.5份，蔬果類的重點在於多種不同顏色的組合搭配並選用當令、當季的蔬菜，避免農藥殘留。

新版飲食指南主要是要讓民眾瞭解6大類食物的分類，至於各類食物的攝取份量，則會因個人的身高、體重、年齡、活動量及不同的健康狀況而不同。例如有糖尿病、腎臟病、心血管疾病者，雖然是以6大類食物為攝取基礎，但實際需要的攝取份量，仍需請專業的營養師針對個人情況再作評估及建議。



▲健康轉盤

