

你的餐盤健康嗎？

◎林口長庚營養治療科營養師 呂欣容



生 老病死，是人生必經過程，除了最後一程外，皆與飲食息息相關，而許多慢性病也與飲食密不可分，若年老時能健康快樂的活著，應是人生最大的福分。

現今外食人口居多，飲食口味偏鹹、重油，因此餐盤內容需加以選擇，盡早習慣健康均衡的餐盤，才不至於造成日後慢性疾病纏身。

雖然目前醫藥發達，藥物可快速緩

解身體的不適，但副作用也不可小覷，所謂「藥食同源」，長久之計還是得靠飲食的調整，慢慢找回健康的身體，若您的餐盤尚未合格，就請從現在開始養成良好習慣吧！

由於食安問題充斥，天然的、化學的、有機的、基改的，真假讓人難辨。為了預防「病從口入」，現在，我們必須回歸自然，以吃天然食物為主，且食材要多樣化，不僅可攝取多種營養素也可分散食安風險。

外食者的正餐盡量吃原味、少調味、少醬料，若選擇自助餐，可選擇半葷素菜餚，蔬菜種類多樣化、各餐盡量不重覆，避免大魚大肉，餐盤中有菜飯肉才均衡，水果和堅果可以適量當點心或宵夜。不管是生病或健康的人，餐盤內容皆以均衡適量為原則。

均衡適量的「健康餐盤」主要分為四部分（如附圖）：水果、蔬菜、全穀根莖類（主



食)和豆魚肉蛋類。而豆魚肉蛋類必須多元化，含動物性及植物性蛋白質(如黃豆、豆腐、豆漿等)，其中動物性的蛋白質來源以瘦肉為主，可選擇一些富含 omega-3 脂肪酸的食物，如鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚等；主食中至少有一餐以全穀類(如：五穀或糙米飯等)代替白米飯。另外，選擇以少油、少糖、少鹽烹煮的食物，烹調用油以植物油較佳，若可每日補充 1 把原味綜合堅果(如核桃、腰果、杏仁果等)更好。

在「健康餐盤」中，蔬菜和水果應佔整個餐盤的一半，若正餐沒有提供水果，也可利用兩餐間或宵夜時分別補足

所需的水果量(每日至少 2 份)，因蔬果是提供抗氧化能力最佳的來源，應注意蔬果量是否足夠且應攝取不同顏色、不同種類的蔬果。

台灣癌症基金會推行防癌飲食活動——「蔬果 579」，鼓勵兒童每天攝取 3 份蔬菜及 2 份水果；成年女性每天攝取 4 份蔬菜及 3 份水果；成年男性每天攝取 5 份蔬菜及 4 份水果。若有血糖或肥胖問題，水果可依營養師建議或控制在 2 份左右。

如此，良好的飲食習慣——「健康餐盤」，搭配多喝白開水取代含糖飲料，多做運動保持健康，才能遠離疾病。☺

白話醫學

胃造口術

◎林口長庚影像診療科主治醫師 潘廣澤

胃造口術(Gastrostomy)是將一條餵食管直接穿過皮膚進到胃部，作為灌食之用。其施行的方式有：(1)外科手術(2)內視鏡(3)X光透視。

適合施行的病人：(1)因神經疾患或者口咽及食道腫瘤造成吞嚥困難(2)口咽及食道腫瘤雖未造成吞嚥困難，但即將接受放射治療(3)咽喉或食道管的病人。

術前先評估病人是否合適接受該項手術及其手術方式。在與病人家屬以及

臨床醫師充分溝通後，確定其了解並願意承擔手術風險狀況下，取得同意書並安排手術時程。施行此術的相關風險，根據本院的經驗與醫學文獻可歸納為：

(1)過程中及術後的疼痛(2)餵食管滑脫或阻塞(30~60%)(3)沿著管子旁邊造成的滲漏(<5%)(4)傷口周圍的蜂窩性組織炎(<5%)(5)胃潰瘍(<2%)(6)吸入性肺炎(7)出血(極小)腹膜炎(極小)。☺