

地中海飲食讓您的餐桌更健康

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

您是否曾聽過「地中海飲食」這個詞？這並不是指某個國家的特定菜餚，而是一種廣受研究支持的健康飲食模式。它源自地中海沿岸國家的傳統飲食文化，如希臘、義大利與西班牙，包含了大量天然、未加工的食材。科學研究指出，地中海飲食不僅美味，也與較低的心血管疾病、糖尿病、癌症與失智症風險相關，長期實踐地中海飲食的人能降低約 8% 的總死亡率，減少約 10% 的心血管疾病發病率或死亡率，降低約 6% 的癌症發生率或死亡率，並降低約 13% 的巴金森氏症與阿茲海默症發病機率。是促進健康與長壽的絕佳選擇。

地中海飲食的基本架構以植物性食物為主，包括大量的蔬菜、水果、豆類、堅果與全穀類食物。這些食材不僅提供豐富的營養素，還富含抗氧化物質和纖維，對於維持健康的腸道菌叢和

整體健康至關重要。另外，橄欖油是地中海飲食的核心油脂，富含單元不飽和脂肪酸和多酚，具有抗氧化和抗發炎作用。初榨橄欖油尤其受到推崇，因其保留了大量天然抗氧化物質和健康脂肪。同時，地中海飲食強調飲食與生活方式的整合，鼓勵規律運動、與人共餐及細嚼慢嚥，讓吃飯變成一種滋養身心的儀式。

在地中海飲食中，「初榨橄欖油」（Extra Virgin Olive Oil, EVOO）是一個核心元素，也是其健康益處的主要來源之一。初榨橄欖油是以冷壓方式製成，保留了大量天然抗氧化物質與健康脂肪。這些成分，包括油酸、多酚類化合物（如羟基酪醇與橄欖苦苷），對於抗發炎、抗氧化、保護血管與心臟功能具有強大效果。多項研究指出，初榨橄欖油能降低壞膽固醇（LDL）氧化，提升好膽固醇（HDL），進而降

低動脈硬化、中風與心肌梗塞的風險。

初榨橄欖油也被證實對腸道菌叢有正面影響，可促進腸道內益菌生長，幫助產生短鏈脂肪酸（如丁酸），進而改善免疫力。在 PREDIMED 臨床試驗中，高度遵循地中海飲食且每日使用橄欖油超過 8 茶匙（約 40 公克）者，其心血管事件發生率明顯下降，顯示其保護力不容忽視。

不過，市面上橄欖油種類繁多，該如何挑選優質的初榨橄欖油呢？首先，要認明標示為「Extra Virgin Olive Oil」，代表油品來自第一道冷壓萃取、未經精煉，其酸價通常低於 0.8%，品質最佳。其次，選擇裝在深色玻璃瓶中的產品，能避免陽光氧化。最好查看生產地與裝瓶日期，建議購買裝瓶日不超過 12 個月的油品，以確保新鮮度與多酚含量。品嚐上，優質初榨橄欖油入口時會略帶苦味與辣感，這正是多酚含量高的象徵，反而完全無味或過於柔和的橄欖油可能已氧化或品質不佳。

除了橄欖油，地中海飲食

也重視乳製品的攝取，但建議以低脂且發酵型的乳製品為主，如無糖優格、白起司等。這些乳品富含鈣質與益生菌，不僅有助於骨骼健康，也能維持腸道菌叢平衡。研究指出，相較於高脂乳製品，低脂乳品攝取能降低總脂肪與飽和脂肪的攝取量，有助於血脂與體重控制，更符合地中海飲食「高營養、低負擔」的精神。另外，在地中海飲食中，魚類和海鮮是主要的蛋白質來源，特別是鮭魚和沙丁魚，富含 ω -3 脂肪酸。這些脂肪酸對於心血管健康非常重要。

實踐地中海飲食時，選擇優質的食材非常重要。應該選擇新鮮、符合時令且當地種植的蔬菜和水果，另外，執行地中海飲食時不需劇烈改變，只要逐步調整飲食習慣即可。例如，將每日主食改為糙米、燕麥或全麥麵包；每餐加入多樣蔬菜；點心以堅果或水果代替加工零食。烹調時使用初榨橄欖油取代傳統動物油脂；每週安排 2~3 次魚類料理，少吃紅肉與香腸等加工食品。早餐可選擇優格搭配堅果與水果，

晚餐則可搭配豆類、橄欖油拌蔬菜。另外，地中海飲食也鼓勵適量飲用紅酒，這有助於提升心血管健康。不過，現在並不建議為了健康而飲酒；若已有飲酒習慣，建議每日不超過一杯（女性）或兩杯（男性），適量但不過量的飲酒很重要。

在地中海飲食中，生活方式的整合也非常重要。鼓勵規律運動，如步行、騎自行車或游泳，

以保持身體健康。與家人朋友共餐，享受食物的風味和過程，有助於提升幸福感和減少壓力。細嚼慢嚥的進食方式能讓人更容易察覺飽足，避免過度進食。這種生活方式不僅能夠改善身體健康，也能夠增強社會聯繫和心理幸福感。

總結來說，地中海飲食是一種以天然食材、健康脂肪和簡單烹調為基礎的飲食模式，不僅能夠降低慢性疾病的發生、改善身體代謝與失智症風險等，也能夠提升整體生活品質。透過逐步調整飲食習慣，選擇優質食材，並整合健康的生活方式，中壯年人士可以從地中海飲食中受益，享受更健康、更長壽的生活。從一匙橄欖油、一碗堅果優格開始，您也能為自己與家人打造一種充滿活力與幸福感的生活方式，讓飲食成為你健康生活的起點。🌿

