

有效遠離三高的飲食法—— 地中海飲食

◎林口長庚營養治療科營養師 陳芊卉

隨著生活型態的改變，與心血管疾病密切相關的高血壓、高血糖和高血脂，也就是俗稱的「三高」，已成為現代人健康的隱形殺手。除了藥物治療與規律運動外，調整飲食是預防三高最基本可行的方法之一。

美國新聞與世界報導 (U.S. News & World Report) 每年會在各種飲食法中評選健康飲食排行榜，其中地中海飲食因能有效降低慢性病風險，預防心血管疾病，已連續 8 年蟬聯排行榜第一名。

● 什麼是地中海飲食

地中海飲食 (Mediterranean Diet) 起源於地中海沿海的國家，例如希臘、義大利、西班牙等。早在 1960 年代，學者發現這些國家的居民心血管疾病發生率明顯低於歐美其他地區，平均壽命也較長。後續大規模的研究

更進一步證實，地中海飲食能有效降低罹患心血管疾病風險。因此，地中海飲食被世界衛生組織和美國心臟協會推薦為最健康的飲食模式之一。

● 地中海飲食的特色

雖然地中海沿岸國家的飲食文化與食物不盡相同，但共同特色就是長期食用大量蔬果與全穀雜糧類，使用橄欖油及堅果等好油，適量攝取魚類與海鮮、豆類、雞蛋、乳製品與白肉，少吃紅肉與加工食品，少吃甜食但可以適量飲用紅酒。地中海飲食並不是嚴格限制特定食物攝取，而是強調選取少加工、天然、均衡、多樣化的原型食材。

● 地中海飲食降三高的好處

一、降低血壓

地中海飲食中的蔬果與全穀雜糧類富含鉀、鎂與膳食纖維，

有助於穩定血壓。橄欖油中的單元不飽和脂肪酸能保持血管彈性，深海魚及堅果的 Omega-3 脂肪酸則能降低血管發炎與動脈硬化的風險。這些特性使得地中海飲食能降低高血壓發生率。

二、改善血糖控制

地中海飲食強調全穀雜糧與高纖食材，這些都屬於低升糖指數 (Low GI) 食物，能延緩醣類吸收速度，避免血糖快速上升。長期執行地中海飲食，可以提高胰島素敏感性，降低胰島素阻抗，改善血糖控制。

三、降低壞的膽固醇和三酸甘油酯

高血脂與攝取過多飽和脂肪、反式脂肪有關。地中海飲食使用富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油或堅果油脂取代奶油與豬油，加上全穀雜糧中的水溶性纖維也可幫助膽固醇的代謝，因此能降低壞的膽固醇。此外，深海魚及堅果含 Omega-3 脂肪酸，有助於抗發炎，並降低三酸甘油酯濃度。蔬果中的多酚類與植化素等，也有抗氧化與抗發炎作用，能進一步保護心血管健康。

地中海飲食要怎麼吃

地中海飲食基金會 (Mediterranean Diet Foundation, MDF) 建議多喝水，多運動，保持規律的生活與愉快的心情，儘量採取在地的當季食材，讓民眾的飲食有遵循的方法，將地中海飲食落實在日常生活中。

◎每餐吃

- 1. 全穀雜糧類：**選擇未精製的原型食物，如：糙米、燕麥、藜麥、薏仁、南瓜、地瓜、非精緻的全麥麵包或全麥饅頭等，因其富含膳食纖維，有助於血糖和血脂控制。建議非精緻全穀類 2 份 (約半碗) / 餐。
- 2. 蔬菜和水果類：**選擇多顏色、多種類的蔬果，因其富含膳食纖維、維生素與礦物質、植化素、多酚等。建議蔬菜至少 2 份 (約 1~1.5 碗) / 餐，水果 1~2 份 (約 1~2 個拳頭大) / 餐。
- 3. 油脂類：**橄欖油是地中海飲食的靈魂，含有單元不飽和脂肪酸、維生素 E、橄欖多酚，有助身體抗氧化，降低壞的膽固醇。苦茶油、酪梨油、芥花油

也是優質的選擇。此外要減少奶油及豬油等動物性脂肪攝取。

◎每天吃

- 1. 乳品類：**適量食用優格、起司或牛奶等，提供鈣質與益生菌，建議低脂乳製品每日 1~2 份，一份約低脂奶 240ml、低脂起司 2 片。
- 2. 堅果種子類：**富含 omega-3 脂肪酸，建議每日 1~2 份（約 1~2 湯匙）。
- 3. 辛香料：**天然辛香料是微量營養素和抗氧化物的良好來源，能增加菜色風味及減少鹽的用量。常用的香草如：羅勒葉、洋香菜葉、迷迭香、月桂葉、義大利綜合香料等。天然辛香料如：蔥、薑、蒜、香菜、九層塔、洋蔥、八角、花椒、胡椒等。

◎每週吃

- 1. 白肉：**家禽類含低脂肪高蛋白質，建議：2 份 / 週（肉類 1 份約 3 根手指大）。
- 2. 魚和海鮮：**深海魚如鮭魚、秋刀魚、鯖魚、鮪魚等富含 omega-3 脂肪酸，建議至少

2~3 份 / 週。

- 3. 雞蛋：**建議 2~4 顆 / 週。
- 4. 豆類：**建議至少 2 份 / 週（1 份等於盒裝豆腐半盒、小方豆干 2 塊、豆漿 190 毫升）。

◎每週偶爾吃

甜點不要超過 2 份（約 2 個拳頭大），紅肉小於 2 份，加工製品不要超過 1 份。

◎適量飲酒

紅酒富含多酚類，建議男性不要超過 2 杯，女性不要超過 1 杯（1 杯約 110 毫升）。

●地中海飲食小提醒

地中海飲食強調使用大量膳食纖維，這可能導致腸胃不適，腸胃敏感者要漸進增加膳食纖維分量。有些人對海鮮、堅果或特定蔬果容易過敏者，自己也要多加注意。各種食物都要適量攝取，若有慢性病如糖尿病、腎臟病等，更要適量攝取蔬菜和水果，分量請諮詢專科醫師或營養師，尋求專業的建議。🍷