

第1章 均衡飲食

> 如何吃出健康

青春期是人生中生長發育第二快速的時期，僅次於嬰兒期，因此這時期正確地選擇食物對我們生長、發育、工作、活動是很重要的。讓我們從認識**新版每日飲食指南**開始。



>六大類食物

均衡飲食是每天要攝取六大類食物，還要注意攝取量，讓身體獲得所需的營養。

A. 全穀根莖類

全穀根莖類是每日熱量的主要來源，含豐富澱粉及多種必需營養素，應作為三餐的主食，其中以全麥、糙米、燕麥等全穀類，含有鐵質、維生素B群與維生素E，還有豐富的膳食纖維。



B. 蔬菜類、C. 水果類

多攝取蔬菜、水果類，可獲得足夠的維生素、礦物質及膳食纖維。在蔬果中含有一種可溶性的纖維，名為果膠，能降低血液中膽固醇的含量，其次深綠色蔬菜、深黃色水果含大量類胡蘿蔔素，對身體健康也很有幫助。



D. 低脂奶類

奶類含有豐富的鈣質及蛋白質，可提供成長所需的營養，並能預防骨質疏鬆症。

其他的奶製品如**發酵乳**，對人體鈣質的吸收與便秘的預防也很有幫助。



E. 豆、魚、肉、蛋類

能提供充足蛋白質，供應細胞生長發育及修補組織，飲食缺乏時會影響生長發育。但過量攝取對身體也是有危害的，例如：易使鈣質流失造成骨質疏鬆，而當動物性蛋白質攝取量提高時，同時也會增加脂肪與膽固醇的攝取，易引起高血脂、腎臟負擔過重等不良影響。



F. 油脂與堅果（核果）種子類

健康油脂類包含花生油、葵花油、橄欖油、芝麻油、魚油。堅果種子如芝麻、腰果、核桃、杏仁果等。

油脂類提供熱量、協助脂溶性維生素吸收、維持正常生理代謝。攝取過多飽和脂肪或反式脂肪，易增加罹患肥胖、高血壓、心血管疾病、癌症等慢性病之風險。



> 六大類食物建議攝取量

熱量 (大卡)	1800	2000	2500	
食物類別	份數			份數換算
全穀根莖類	11	12	15	1份 = 1/4碗 (50g)
未精製	4	4	5	
其他	7	8	10	
豆魚肉蛋類	5	6	8	1份 = 30g
低脂奶類	1.5	1.5	2	1份 = 240cc
蔬菜類	3	3.5	5	1份 = 1碟 (100g)
水果類	3	3.5	4	1份 = 拳頭大 (100g)
油脂與堅果 (核果) 種子類	6	6	8	1份 = 1茶匙 (5g)
植物油	5	5	7	
堅果 (核果) 類	1	1	1	

<特殊時期的飲食需求>

◆青少年：

宜增加全穀根莖類、奶類及豆魚肉蛋類的攝取量，尤其應增加1個蛋或1杯牛奶。

◆老年人：

可適度減少油脂類以及全穀根莖類的攝取量。

◆孕乳婦：

六大類食物酌量增加，且為了媽媽與胎兒發育，最好每日增加1至2杯牛奶，必要時可用低脂奶代替，降低熱量的攝取。

➤ 均衡飲食原則

◆ 飲食內容多增加蔬菜

因為蔬果中含較少的飽和脂肪，經研究證實如果每個人每天吃5種蔬果，可以降低20%以上的癌症發生率。可以把蔬果放在最容易看到、隨手就可以拿到的地方，**每天的飲食中，蔬果是不可間斷。**



◆多食用天然的全穀類

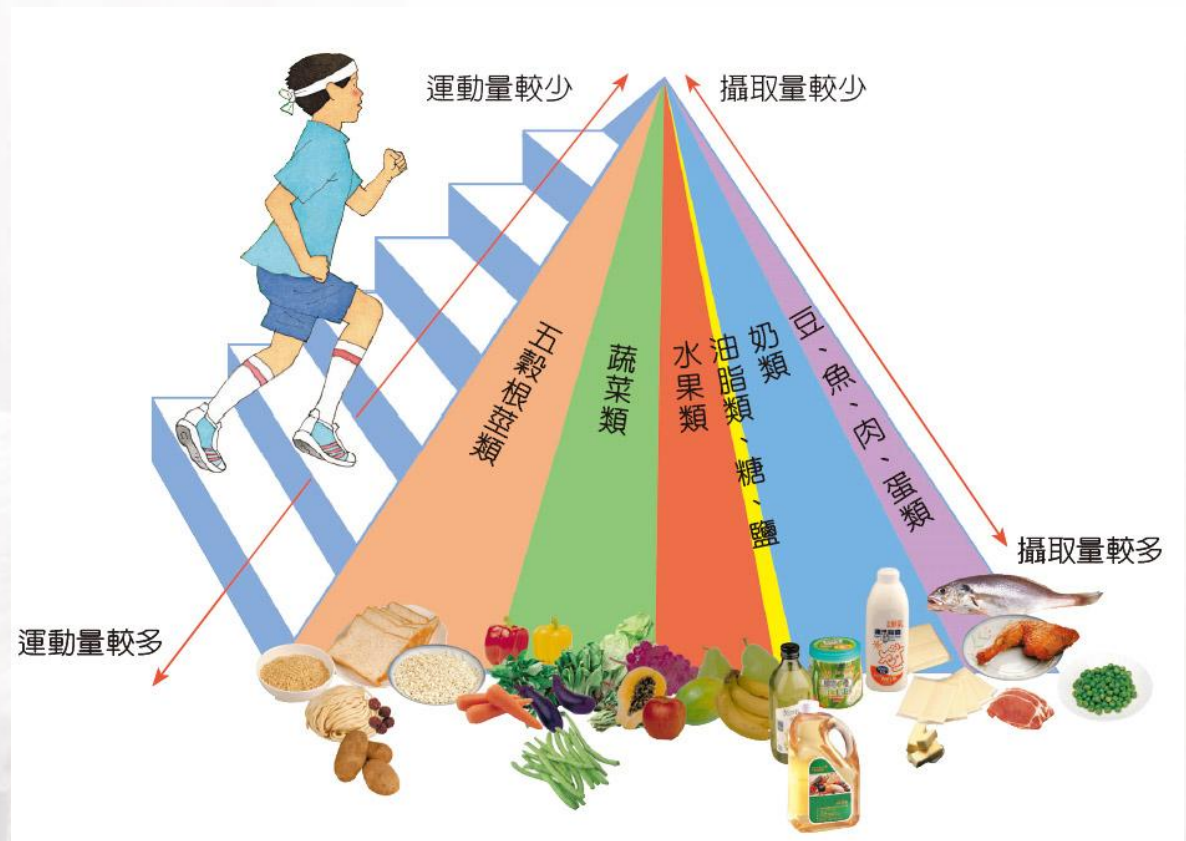
飲食中有全穀類和其他的纖維，可以避免肥胖，也可降低癌症的風險。建議可將白米飯改成五穀雜糧飯，新鮮的水果取代水果罐頭。精製的食品如白米飯、白麵包在製造的過程中，常會失去大多數的營養，且會有太多的鹽或糖，反而增加身體負擔。

◆少吃飽和脂肪

高飽和脂肪的飲食被認為和攝護腺癌、結腸癌、子宮內膜癌、乳癌有關。一般的建議是一天的熱量來自飽和脂肪要少於10%。

◆食物種類多樣化

試著多吃不同種類食物，有些人聽說益健康，就吃特是內容多樣化。有些芽，就其大實，正確的飲食內容。



◆規律的運動

運動和營養有何關係？**運動可以幫助身體的機能，所以你所吸收的養分，可以用得其所。**運動也可以強健肌肉和燃燒熱量，建議進行「210快活計畫」，每天至少運動30分鐘，每週至少規律運動210分鐘。

◆避免飲酒

喝酒會影響消化器官的健康，導致身體無法獲得足夠的營養，所以要避免。



<均衡飲食有計畫>

了解自己平常所攝取的食物和飲食習慣，是改善飲食狀況的首要步驟。為了身體健康，我們應學習健康飲食計畫的執行方法：

Step 1 確認問題。

Step 2 設定目標。

Step 3 擬定可行方法。

Step 4 設定可以達成目標的時間。

Step 5 確實執行與紀錄。

Step 6 評估與修正。

從檢視自己飲食習慣中，了解自己的飲食問題，找出需改善之處，針對不足之處，擬定飲食計畫並確實執行，讓自己的飲食更健康。

