

雙和醫院陳泓儒營養師分享均衡飲食的健康吃法

健康對於每個人來說，定義或多或少有些不同，有人認為長命百歲就是健康，也有人認為身體還能正常活動就是健康，更有人認為笑口常開保持樂觀即是健康。然而，世界衛生組織於 1948 年給予健康一個更為明確的定義「健康不僅為疾病或虛弱之消除，而是生理，心理與社會之完全健康狀態」。



對維持健康來說，飲食扮演了相當重要的角色；均衡飲食能提供足夠的營養來維持正常的生理機能；美味的食物則提供心靈上的富足感；不同的地理環境、人文氣候及風俗習慣也造就了各式各樣的飲食文化，進而影響了社會的互動。

衛生福利部國民健康署公布的「國民飲食指標」中，提供了簡單明確的飲食原則教導大家如何吃得健康：

◎依「每日飲食指南」的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。

◎了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。

◎維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘等費力身體活動，或是 75 分鐘費力的身體活動。【左圖：雙和醫院陳泓儒營養師】

◎三餐應以全穀雜糧為主食。

◎多蔬食、少紅肉、多粗食、少精製。

◎飲食多樣化，選擇當季在地食材。

◎買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。

◎儘量少吃油炸和其他高脂、高糖食物，避免含糖飲料。

◎口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品，沾醬酌量。

◎若飲酒，男性不宜超過 2 杯/日（每杯酒精 10 公克），女性不宜超過 1 杯/日。但孕期絕不可飲酒。

◎選擇來源、標示清楚，且衛生安全的食物。



最後要呼籲大家，過量的補充營養保健食品，或採用偏方食材或藥材皆對健康無益。正確的飲食、適度的運動、保持樂觀的好心情，才是維持健康的不二法門！

（文/陳泓儒，雙和醫院營養師）【右圖：每日應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品】