

均衡一下



營養室 王雅君組長

97.10.24

六大類營養素

蛋白質
脂肪
醣類
維生素
礦物質
水



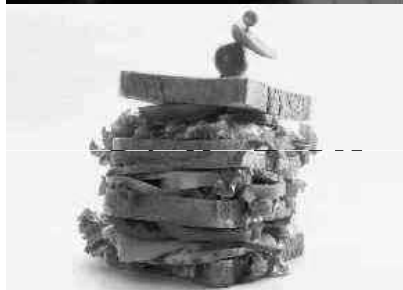
產生熱量



醣類是熱量最主要的來源



好好吃是一件好事

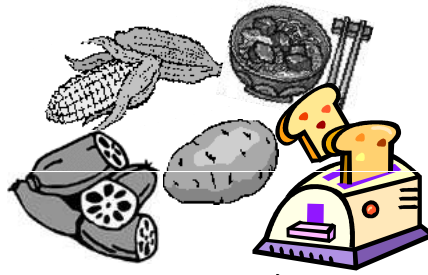




魚肉蛋豆類



油脂類



五穀根莖類



奶類



水果類



蔬菜類



五穀根莖類

功能：

提供熱量及部份蛋白質、維生素礦物質及膳食纖維

來源：

包含飯、麵、玉米、蕃薯等五穀雜糧



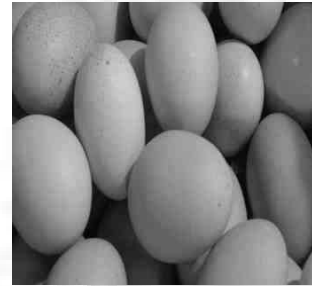
魚肉蛋豆類

功能：

提供蛋白質，部分熱量、脂肪、維生素及礦物質。

來源：

魚肉、豬肉、雞肉、鴨肉、牛肉、雞蛋、豆腐、豆干、素雞等



奶類

功能：

提供蛋白質，部分熱量、維生素及充足的維生素B2和鈣質

來源：

牛奶、羊奶、優酪乳、起司、優格



蔬菜類

功能：

提供充足的維生素、礦物質及膳食纖維

來源：

高麗菜、小白菜、青江菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、青椒、蕃茄、豌豆、竹筍



水果類

功能：

提供部份熱量及充足的維生素、礦物質、膳食纖維

來源：

芭樂、橘子、柳丁、芒果、木瓜、文旦... 等



油脂類

功能：

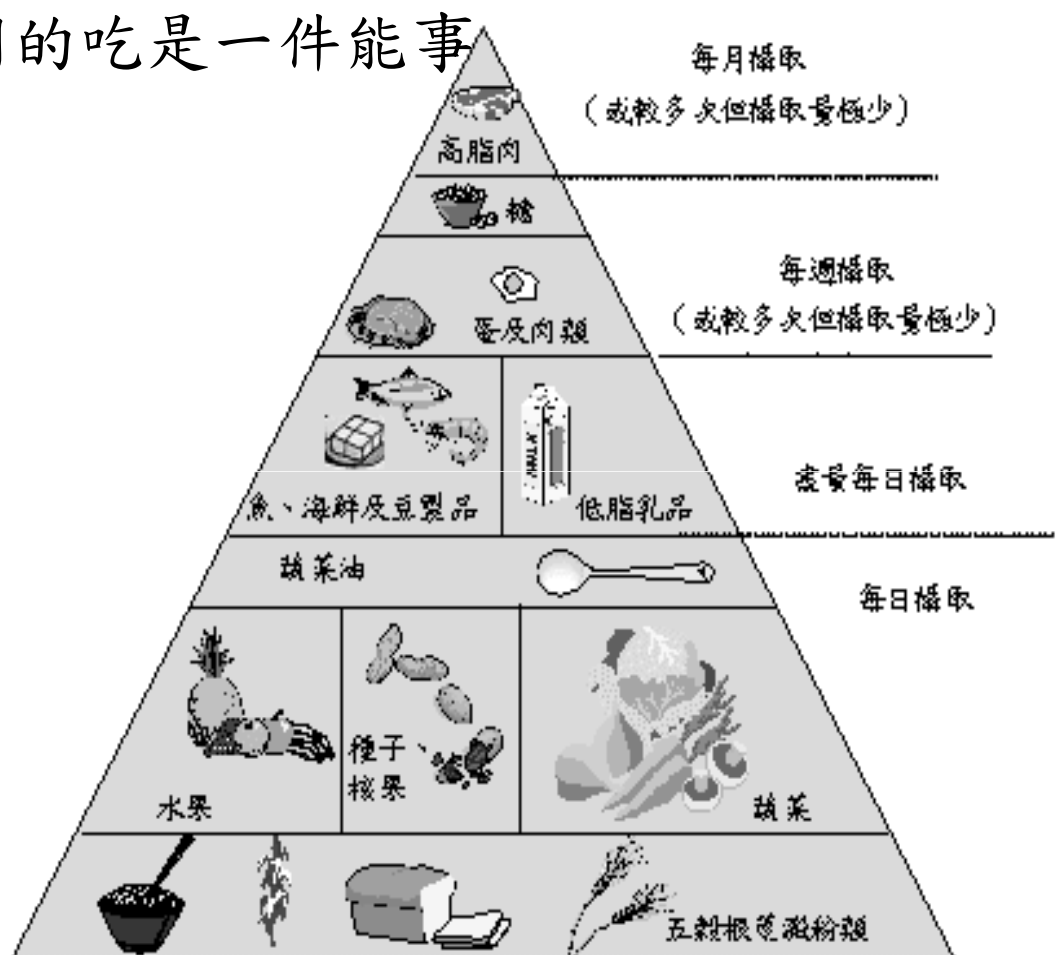
提供熱量、脂肪及必需脂肪酸

來源：

所指的是家中的烹調用油、奶油



聰明的吃是一件能事



談癌色變

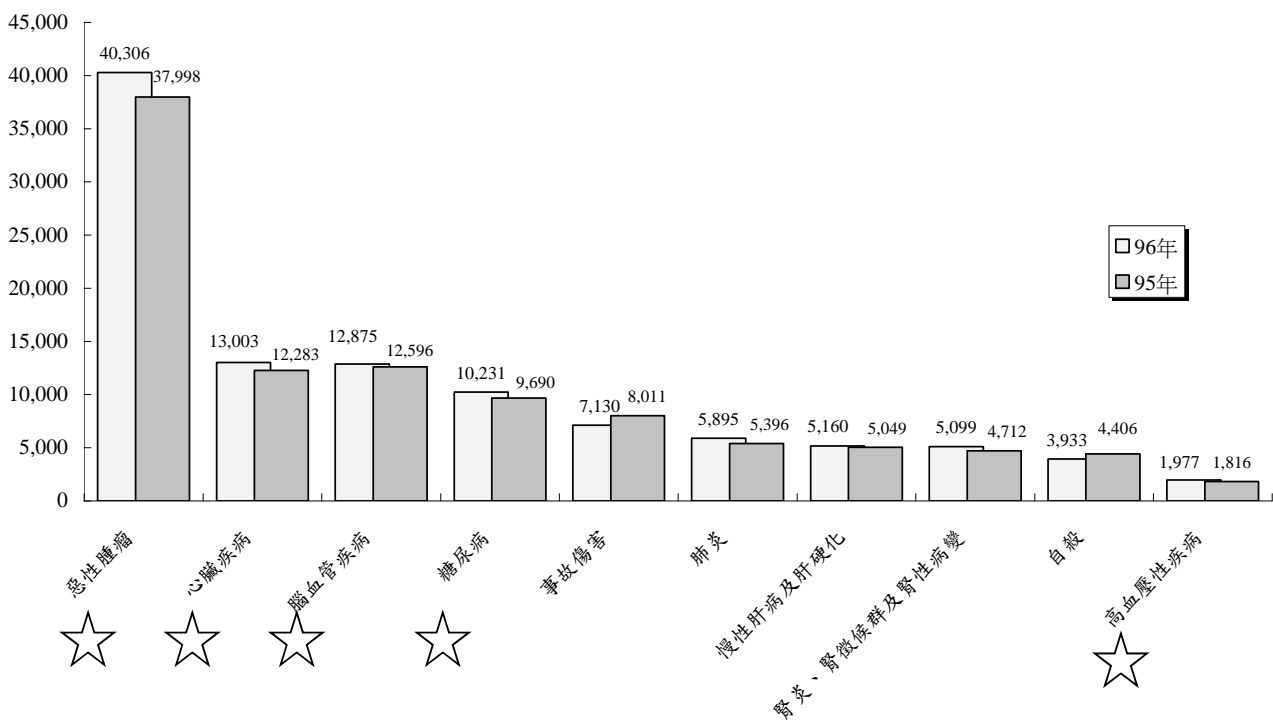
惡性腫瘤續居十大死因之首，事故傷害與自殺較上年明顯減少

96年十大主要死因內容與95年相同，十大主要死因死亡人數占總死亡人數的**75.8%**，其中仍以惡性腫瘤占**28.9%**最多；其次為心臟疾病與腦血管疾病分別占**9.3%**與**9.2%**。

民國96年死因統計
記者會發布資料

2008/08/25

圖 3. 95年及96年主要死因死亡人數



☆ 與飲食有關

彩色抗癌



葡萄籽

人體無法自行製造原花青素，蔬菜、水果便成為獲取原花青素的唯一來源：
顏色鮮豔的水果中都含有
例如：紅葡萄、草莓、櫻桃、藍莓、蔓越莓、覆盆子，葡萄子及葡萄皮等……。



茄紅素

它是類胡蘿蔔素家族的一員，像蕃茄、西瓜及紅葡萄柚呈紅色，都是含茄紅素的關係

彩色抗癌



維生素C

好的食物來源：芭樂、奇異果、木瓜、柳橙、葡萄柚、青椒、花椰菜



大豆異黃酮是一種植物色素，通常存在大豆及黑豆等豆科類含有豐富的異黃酮類

天天五蔬果

每天至少要吃 2 小碗（小盤）的水果，及 3 小碗（小盤）的蔬菜。

直接吃水果，可以多攝取膳食纖維，比光喝果汁，還要來得健康。

縮短烹調時間，可保留較多的營養素。



用油新主張

- 少用油

⇒ 攝取油脂過多，可能增加罹患肥胖、高血壓、心血管疾病、癌症等慢性病的風險

⇒ 油脂攝取不足時，容易造成脂溶性維生素及必需脂肪酸缺乏



用油新主張

● 少用油

- ⇒ 1993年行政院衛生署的中華民國每日營養素攝取建議量表中，國人脂肪攝取建議量為<30%，但行政院衛生署1993-1996年國民營養調查結果顯示，19-64歲國人的每日脂肪平均攝取比例，男性為33.5，女性為34.4%。
- ⇒ 美國2005年的每日飲食建議中，脂肪的攝取建議量佔總熱量的20-25%，然而2007年的美國農業局（U.S. Department of Agriculture）2003-2004年，一日個人平均營養攝食量（Nutrient Intakes from Food: Mean Amounts Consumed per Individual, One Day, 2003-2004）發現，20歲以上男性的每日脂肪平均攝取比例為33.7%，女性為34.7%。

用油新主張

● 用對油

- ⇒ 視飲食內容及烹調方式，選擇合適的食用油。
- ⇒ 發煙點低的油類如橄欖油、麻油、苦茶油等適合用在涼拌或熟食拌油；而一般的煎炒可用發煙點稍高的油脂，如精製黃豆油、玉米油、葵花油等。偶爾需要油炸時，才考慮使用棕櫚油、或豬油等高發煙點的油脂，但這類油脂同時也富含高飽和脂肪酸，不宜多食。

用油新主張

- 避免反式脂肪酸

儘量避免使用氫化過的油品，如人造奶油、烤酥油等，這類油品目前多用於烘焙食品、炸薯條及速食等。雖然人造奶油及烤酥油等油脂保留了天然奶油的風味並強調無膽固醇，但是在氫化的過程中，卻有反式脂肪酸的產生，可能會使血液中壞的膽固醇(LDL-C)增加，好的膽固醇(HDL-C)減少，相對地也增加冠狀動脈心臟病的發生機率。

行政院衛生署網站

以大豆製品取代部份肉類

- 大豆製品

- ⇒ 含有豐富又優質的蛋白質
- ⇒ 含有豐富又優質的油脂
- ⇒ 含有豐富又優質的膳食纖維



以大豆製品取代部份肉類

• 大豆異黃酮

- ⇒ 降低血脂肪，保護血管內皮的完整性
- ⇒ 可降低罹患骨質疏鬆症之危險性
- ⇒ 雌激素的替代品

以大豆製品取代部份肉類

市售大豆食品的大豆異黃酮含量($\mu\text{g/g}$)

食 品	含 量
食用大豆粉	2589
納 豆	1273
煮 豆	637
豆 奶	357
豆 腐	509
油 豆 腐	695
味 噌	373
醬 油	16

建議攝取量為異黃酮
40mg／人／日

(資料來源: 食品與開發, 日本)

謝謝聆聽