

# 健康飲食



高雄榮民總醫院營養室

98.6.08



## 何謂健康飲食？

■ 健康飲食即是以均衡飲食及維持理想體重為基石，而三低二高的飲食原則更是防治三高疾病（高血糖、高血脂、高血壓）的要件。



■ 三低二高的飲食原則，遵守低糖、低油、低鹽、高纖及高鈣的原則。



## 何謂三低二高均衡飲食？

低糖：適當攝取醣類。

低鹽：每日2400毫克（6公克）以下。

低油：每日攝取脂肪量50公克以下或佔每日攝取熱量30%以下。

高纖維：每日20~30公克以上。

高鈣：每日兒童800毫克、青少年1200毫克、成人1000毫克及老人1000毫克以上。

## 低糖飲食

糖除提供熱量外均不含其他營養素，是肥胖的元兇之一，也容易影響食慾，造成營養不均衡；並會造成蛀牙，刺激血脂肪的上升，促使腸道害菌的孳生。糖尿病人攝取過多的糖也會使血糖上升。

# 低糖飲食原則

■ 多選擇用多醣類食物，如：五穀根莖類等。

■ 減少精緻糖類食物、加糖甜點及飲料攝取，如：餅乾、蛋糕、派、清涼飲料、巧克力、糖包、果汁、甜酒、果醬或果凍等。

■ 避免食用含有蔗糖、果糖、玉米糖漿、葡萄糖、蜂蜜、糖蜜、天然甜味劑、玉米澱粉及濃縮果汁的食品。

■ 澱粉含量高的食物，如：地瓜、馬鈴薯、芋頭、玉米、山藥、栗子等，等於吃飯或麵，要和主食類替換

■ 避免食用加入太白粉、地瓜粉芲芡的食物或將芲芡瀝乾再吃。

## 低油飲食

### 何謂高脂血症？

■ 高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常（不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併）是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

# 低油飲食原則

## ■ 1. 選用瘦肉 —

瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。

## ■ 2. 瘦肉中看不見的油脂 —

選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用  
去皮雞肉 > 魚肉(不含魚腹肉) > 去皮鴨肉 > 牛肉 > 羊肉 > 豬肉。

- 3. 在外用餐，應儘量選擇清燉、涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類(如：麻油、奶油、沙拉醬等)應儘量避免

■ 4. 選用低脂或脫脂奶類的飲用。

■ 5. 烹調選用植物油(如：橄欖油)，避免  
選用動物油(如：豬油)。

■ 6. 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、  
滷、涼拌等不必加油的烹調方法，並可多  
利用刺激性較低的調味品(如：醋、花椒、  
八角、五香、蔥、蒜)。肉類滷、燉湯時  
，應於冷藏後將上層油脂去除。

■ 7. 禁用油炸方式烹調食物。烤雞或烤肉的

汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，  
應禁用。

■ 8. 減少食用高脂肪的堅果類，如：腰果、花生、瓜子、核桃等。

## 低油——避免食用的食品(1)

食物種類	忌食
肉、魚、 蛋類	<b>水產：</b> 魚卵、魚丸（有餡）、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、魚餃（有餡）、蝦球或罐頭食品。
	<b>家畜：</b> 肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。
	<b>家禽：</b> 鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。
	<b>加工食品：</b> 肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、肉脯、中西火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。

## 低油——避免食用的食品(2)

食物種類	忌食
豆類及麵筋其製品	油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。
五穀根莖類	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。 各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。

## 低油——避免食用的食品(3)

食物種類	忌食
蔬菜類	無
奶類及其製品	全脂奶及其製品如：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
水果類	酪梨、橄欖、椰子肉。

## 低油---避免食用的食品(4)

食物種類	忌 食
點心類	蛋捲、餅干（除蘇打餅干、登山口糧）、蛋糕、派、各式中西點，如：千層糕、桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類 八寶飯、巧果、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊等。
調味品	蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬等。

## 低油---避免食用的食品(5)

食物種類	忌 食
其他	奶精、油炸粉、炸蠶豆、芝麻、爆玉米花、洋芋片、椰子粉、甜不辣、花生粉、杏仁霜、牛奶糖、巧克力等。  堅果類，如：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。

## 減低飲食中的油脂

- 烹調前去掉外皮及肥肉
- 減少裹粉量
- 將肉類切小並多增加蔬菜量
- 選擇脂肪含量低者做為烹調材料
- 採用較低油的熟調方式：蒸、煮、燙、拌、烤、滷、涮、燜、燒
- 謹慎使用：炒、爆、煎、燴、蜜汁、糖醋
- 少使用：炸、酥、三杯
- 減少外食

## 低鈉飲食

- 根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓罹患率相對地提高。

# 鈉是什麼？

■ 鈉是礦物質的一種，是人體調節生理機能不可或缺的元素。攝取過多時，易罹患高血壓，攝取太少或缺乏時，會有疲勞、虛弱、倦怠的現象。

■ 鈉可以從自然食物、加工食品、調味品或某些藥物中獲得，而其最主要來源是食鹽，食鹽中約含有40%的鈉，即一公克食鹽中含有400毫克的鈉。

## 食鹽與各類調味品—鈉含量換算表

1茶匙食鹽=6公克食鹽 (2400毫克鈉)	= 2又2/5湯匙醬油 = 6茶匙味精 = 6茶匙烏醋 = 15茶匙蕃茄醬
1公克鹽(400毫克鈉)	= 6毫升醬油 (1又1/5茶匙醬油) = 3公克味精(1茶匙味精) = 5毫升烏醋(1茶匙烏醋) = 12毫升蕃茄醬 (2又1/2茶匙蕃茄醬)

## 低鹽---避免食用的食品(1)

食物種類	食物
奶類	乳酪
蛋豆魚肉類	<ol style="list-style-type: none"> <li>醃製、滷製、燻製的食品，如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。</li> <li>罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。</li> <li>速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。</li> </ol>

## 低鹽---避免食用的食品(2)

食物種類	食物
五穀根莖類	<ol style="list-style-type: none"> <li>麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。</li> <li>油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。</li> </ol>
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。

## 低鹽---避免食用的食品(3)

食物種類	食物
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。</li><li>2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等</li><li>3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。</li></ol>
水果類	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。</li><li>2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。</li></ol>

## 低鹽---避免食用的食品(4)

食物種類	食物
其他	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。</li><li>2. 雞精、牛肉精。</li><li>3. 炸洋芋片、爆米花、米果。</li><li>4. 運動飲料。</li></ol>

## 烹調低鹽飲食的小小提示 (1)

### ■ 酸味的利用

在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。

### ■ 糖醋的利用 —

烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。

### ■ 油脂的利用 —

使用植物油來炸或炒，然後再加上檸檬片，可增添食物的風味。

## 烹調低鹽飲食的小小提示 (2)

### ■ 甘美味的利用

使用香菜、草菇、海帶來增添食物的美味。

### ■ 鮮味的利用 —

用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。

### ■ 中藥材與香辛料的利用 —

使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及香辛料，可以減少鹽量的添加。

## 烹調低鹽飲食的小小提示 (3)

### 焦味的利用

可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。

### 低鹽佐料使用

多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，或味道強烈的蔬菜，如：洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。

### 低鈉調味品的利用

可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味。

## 高纖飲食

### 何謂膳食纖維？

所謂膳食纖維，來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收的物質，如：纖維質、半纖維質、果膠、樹膠、木質素等。

# 膳食纖維的功能

## 1. 預防便秘及腸癌

膳食纖維可增加糞便之實體，刺激腸道蠕動，幫助排便，並減少糞便在腸內停留的時間，以縮短腸壁與糞便中有害物質接觸的時間，及改變腸道微生物的種類及數目，降低致癌物生成。

## 2. 降低血清膽固醇

膳食纖維與膽酸鹽結合排出體外，增加膽固醇的分解，因而降低血中膽固醇的濃度，預防心血管疾病。

## 3. 延緩血糖上升之速度

水溶性的纖維素可以延緩糖尿病病人血糖上升之速度。

## 4. 增加飽足感

含膳食纖維豐富的食物熱量低，又需較長的咀嚼時間，吸水性強，可增加飽足感。

## 膳食纖維的食物來源

■ 膳食纖維的食物來源：

有全穀類的米、麥，如：糙米、燕麥。以及水果、蔬菜、乾豆類、核果類及種子類等。

## 高纖的食物選擇(1)

食物種類	可食
奶類及其製品	各式奶類及其製品
五穀根莖類	全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、胚芽米、薏仁、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等

## 高纖的食物選擇(2)

食物種類	可食
肉類	適量
豆類及其製品	未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆等。
蛋類	皆可

## 高纖的食物選擇(3)

食物種類	可食
蔬菜類	含纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、空心菜、甘藍菜、四季豆等。蔬菜的梗、莖。未烹調的蔬菜(即生菜)。
水果類	未過濾的果汁。 含高纖維的水果，如：梨、柳丁、番石榴、棗子、黑棗等
油脂類	皆可

## 攝取高纖的注意事項

- 攝取高纖維飲食，每天需攝取2000毫升以上的液體，以助排便。
- 高纖維飲食可能會造成脹氣、腹瀉的副作用，故對習慣於低纖維飲食的人，須循序漸增其纖維量。

## 增加膳食纖維的方法

1. 把白米飯改成糙米飯或五穀雜糧。
2. 吃蔬菜，同時食用菜葉及菜梗部位
3. 吃水果，洗淨後連皮一起吃，不要用果汁代替新鮮水果。
4. 以毛豆、黃豆及一些豆製品取代部分肉類

## 判斷膳食纖維攝取是否足量的方法

■ 觀察大便是否柔軟、量多且成型

## 高鈣飲食

● 鈣能幫您做什麼？

- 1. 構成骨骼及牙齒主要的成分
- 2. 出血時幫助血液凝固
- 3. 調節心跳及肌肉的收縮
- 4. 維持正常神經的感應性
- 5. 控制細胞膜的通透性

## 鈣的缺乏症？

- 嬰幼兒缺乏鈣質會導致生長遲緩、骨骼發育不全，且牙齒容易損害。
- 成人則有骨質軟化症、骨質疏鬆症等。

## 一天需要多少鈣呢？

年 齡 層	鈣攝取建議量
兒 童	800毫克
青 少 年	1200毫克
成 年 人	1000毫克
老 年 人	1000毫克

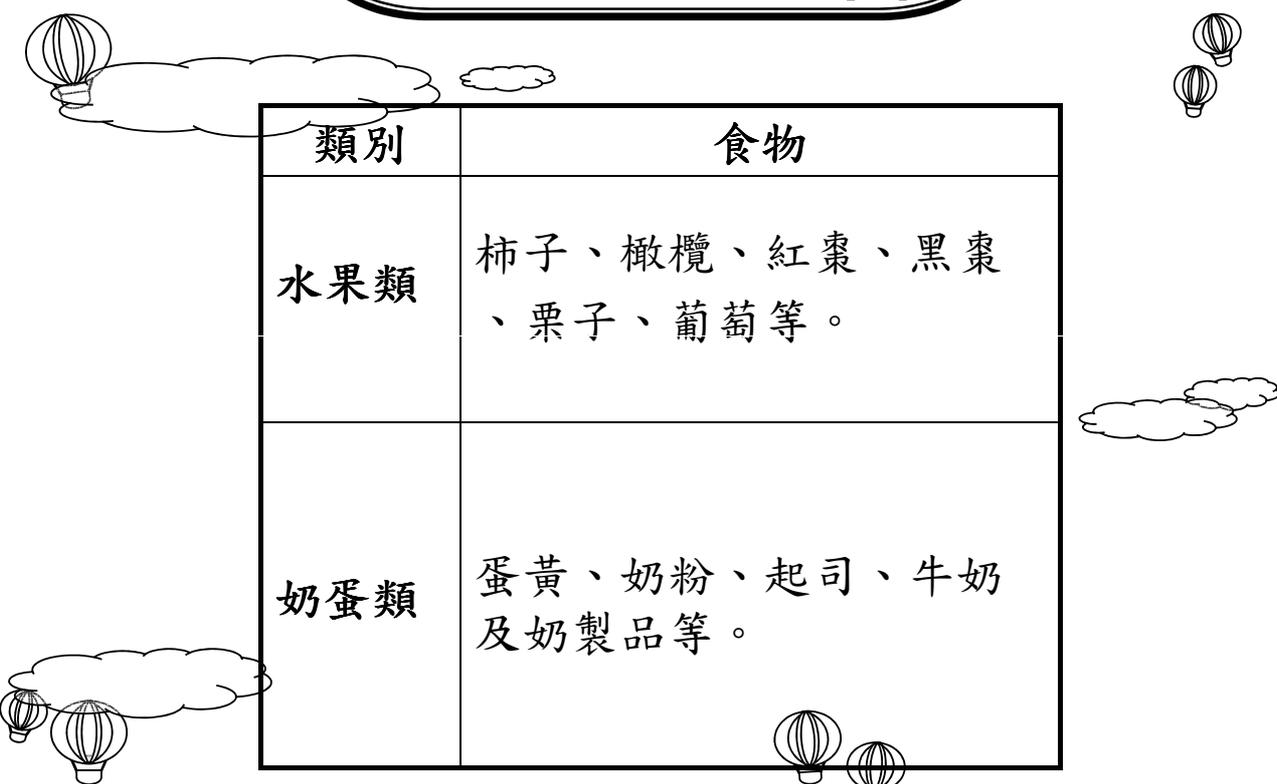
## 高鈣食物來源(1)

類別	食物
主食類	燕麥、小麥、黑麵包、麥片、米、糯米、甘藷。
魚肉類	肉鬆、豬骨頭、吻仔魚、條子魚、鮑魚、小魚乾、馬頭魚、蝦、牡蠣、蟹、乾貝、海鱧等。

## 高鈣食物來源(2)

類別	食物
豆類	蠶豆、蓮子、黃豆、豆腐、豆乾、豆枝、豆鼓、豆花、豆皮、黑豆等。
蔬菜類	青江菜、油菜、空心菜、白菜、海藻、髮菜、紫菜、雪裡紅、海帶、芥藍菜、木耳、金針、枸杞、莧菜、蕃藷葉、蘿蔔、川菜、芹菜、蒜苗、韭菜等深色蔬菜。

## 高鈣食物來源(3)



類別	食物
水果類	柿子、橄欖、紅棗、黑棗、栗子、葡萄等。
奶蛋類	蛋黃、奶粉、起司、牛奶及奶製品等。

## 高鈣食物來源(4)



類別	食物
其他	酵母粉、菱角、味噌、瓜子、白芝麻、黑芝麻及杏仁等。

# 「湊」鈣的飲食技巧



■ 吃飯時，可以在飯上撒些白芝麻或黑芝麻，營養可口又美觀。

■ 多吃含鈣量較高的食物，並採取食物搭配法，如：杏仁牛奶。

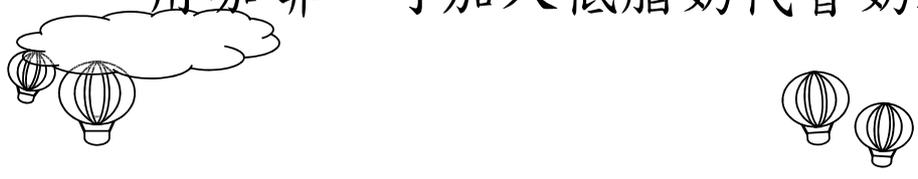
■ 燉排骨或大骨湯時，將骨頭敲碎，加入少許醋或檸檬使鈣釋出，增加攝取量。

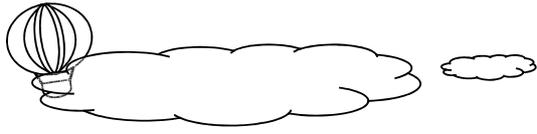


■ 煮湯時或製作點心時，不要忘了添加牛奶（玉米濃湯、海鮮濃湯與牛奶都很對味）。

■ 充足日照，補充維生素D。維生素D能促進鈣吸收。

■ 少喝濃茶、碳酸飲料及過量的咖啡。若飲用咖啡，可加入低脂奶代替奶精。





謝 謝 聆 聽

