



## 【前言】

國人的十大死亡原因中的惡性腫瘤、腦血管疾病、心血管疾病、糖尿病、慢性肝病及肝硬化、腎臟疾病、高血壓等均與飲食習慣有關，近年來，慢性疾病已成為國人健康最大的殺手。引起慢性疾病的原因很多，飲食是其中重要之一因素，均衡的飲食可以促進健康，飲食不當則會促使慢性病的發生。長期以來國人因為營養過剩，飲食習慣趨向於西式飲食，因此，像肥胖症、糖尿病及心血管疾病等慢性疾病的罹患率，都逐年增加，隨著年齡增長，各種生理機能逐漸衰退，各種慢性疾病逐漸出現，所謂「預防勝於治療」，為了維持正常的生理機能，預防慢性疾病，日常飲食保健更為重要。

## 【健康飲食原則】

1. 均衡攝取各類食物：每天都應攝取全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類等六大類食物，若食物類攝取減少造成維生素及礦物質攝取不足，容易造成身體機能減退或營養缺乏，而導致疾病發生，且應多選用新鮮食物來製作食物，以獲得均衡的營養。
2. 多攝取高纖維的食物：可以預防及改善便秘，減少患大腸癌的機率，亦可降低血膽固醇，減緩血糖上升，並使腸壁維持張力，避免腸憩室症的發生。蔬菜類，水果類，全穀類均含有豐富的纖維質，應多選用。
3. 少吃含油，鹽，糖高的食物：油脂及糖類攝取過多會造成肥胖，且容易衍生心血管疾病或癌症，鹽分攝取過多容易造成體內鈣流失造成骨質疏鬆或使血管收縮造成高血壓。
4. 三餐以五穀為主食：五穀類含豐富蛋白質、維生素及礦物質，沒有膽固醇且油脂含量低，且容有飽足感，當為主食可提供熱量，幫助維持血糖，保護肌肉及內臟組織。
5. 多喝白開水：每天應攝取 1500~2000 cc 的水，水是維持生命的必要物質，可以調節體溫，幫助消化及吸收，運送養分並可以預防及改善便秘，
6. 多攝取鈣質含量豐富之食物：鈣質為骨骼組成的成分，除了保障骨骼成長，也可增加骨密度，以減少骨質疏鬆機率，提升生活品質。
7. 飲酒要節制：飲酒過量會影響維生素 B 群等多種營養素的吸收及利用，容易造成營養不均衡及肝臟疾病，應加節制。
8. 需維持理想體重：理想體重的計算方法為理想體重(公斤)=22x(身高(公尺))<sup>2</sup>，正負10%為理想體重，正負10%~20%為體重過重或過輕，正負20%以上為肥胖或體重不足。多項研究顯示理想體重對於延長壽命有幫助。

## 【預防高血壓飲食指南】

- ◎ 高血壓的飲食方式必須合乎均衡飲食及「三少二多」的原則：少加工品、少調味料、少油脂、多蔬果、多高纖。
- ◎ 食鹽攝取量每天在七公克以下（一茶匙鹽=5公克（c.c.）食鹽=約2000毫克鈉）：研究顯示攝取過多鹽分，高血壓的發生率也會隨之增高，所以要預防高血壓，一定要注意食鹽的攝取量，烹調時可用其他調味料替代，1茶匙鹽=5茶匙烏醋=6茶匙醬油=10茶匙無鹽醬油=12.5茶匙番茄醬。

- ◎ 養成清淡飲食的習慣：平時應多攝取自然的食品，不要吃過多加工或過度精緻的食物以預防高血壓。
- ◎ 調味六訣：1. 食物原味來烹調，自然風味會更高 2. 擅用酸味代食鹽，四季菜餚不能少 3. 少量用些辛香料，道道菜色香鼻繞 4. 堅果調理菜有料，味覺變化多巧妙 5. 酌量使用植物油，身體健康吃的好 6. 用餐不加調味料，血壓控制沒煩惱。

## 【預防高血脂飲食指南】

預防高血脂原則仍需依個人實際需要量及健康飲食原則攝取食物，控制油脂攝取量少吃油炸、油煎或油酥的食物及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等，炒菜時宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：花生油、菜籽油、橄欖油等），少用飽和脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、肥油、奶油等）可降低血脂肪，烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟類食物（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則，常選用天然不加工的食物，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類，儘量少喝酒，主要還是須以均衡飲食為原則，避免攝取過量油脂為預防高血脂不二法門。

## 【預防糖尿病飲食指南】

均衡健康飲食是預防糖尿病及糖尿病患者控制血糖的基本之方式。保握以下幾大項原則，可以使飲食兼顧品質及健康。

1. 以均衡飲食為基礎，均衡飲食包含六大類食物（全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類等六大類食物），依實際需要適量攝取。
2. 全穀根莖類則以五穀雜糧為主，如燕麥、糙米等以增加膳食纖維之攝取。蔬菜類富含膳食纖維，可延緩血糖的升高。
3. 避免食用加工製品及醃製食品，烹調方式需以少油、少鹽，應以川燙、涼拌等少油之烹調方式為主
4. 「糖尿病照護」期刊的最新研究報告指出，礦物質鎂的攝取量，與糖尿病罹患風險呈現反比關係。因此，多攝取未精製的五穀雜糧、果實核仁、深綠色葉片蔬菜有助於增加礦物質鎂的攝取，就可減少得到糖尿病的風險。
5. 多喝白開水，每天應攝取約六至八杯（1600~1800 C.C）的水。白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成攝取白開水的習慣。市售飲料常含高糖分，經常飲用不利於理想體重及血糖的控制。
6. 閱讀食品營養成份表，注意食物供給份量及熱量，避免攝取過多的熱量，做好體重控制。

## 參考資料：

<http://www.tmch.org.tw/VS/nutrition/dietitian05-2%5C%E9%AB%98%E8%A1%80%E8%84%82%E9%A3%B2%E9%A3%9F.htm> 台北醫學大學附設醫院

董氏基金會營養教育網[http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/Fitness\\_002.asp](http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/Fitness_002.asp)

行政院衛生署桃園醫院<http://www.tygh.gov.tw/releaseRedirect.do?unitID=1&pageID=784>

