

飲食與營養影響國人健康甚鉅，隨著經濟發展，飲食、生活型態及消費習慣在改變，使國人健康問題與疾病型態逐漸改變，加上國內食物供應環境及食品廣告行銷，使得飲食供應系統傾向高熱量、高油、高糖、高鹽及過度精緻化的趨勢，增加了肥胖及慢性病的風險。「聰明吃」的健康飲食的方式可達到身體健康的結果。

## 【健康飲食四原則】

- **減少食品添加物的使用**～食物製造、包裝、運送、貯存等過程中，為了著色、調味、防腐、增加香味、安定品質、防止氧化用途的添加物，除了滿足消費者的視覺、嗅覺及味覺，對健康無益處。
- **減少醃漬、加工食品，選擇天然食材**～簡單料理及從天然食物中獲得營養才是重要的關鍵。
- **少油、少鹽、少糖的烹調**～生理機能隨著年齡的增加而衰退，重口味常會有過量鹽分的攝取，引起血壓的上升與腎臟的負擔；許多人注重口感殊不知應選擇低脂、低飽和脂肪酸及低膽固醇食物，以降低心血管疾病的發生。而飲食中精緻的甜食很容易導致肥胖，致使胰島素耐受不良，長時間容易罹患糖尿病。
- **食不過量**～是維持理想體重重要的方法。「保養身體健康最重要的就是多喝水和活動」水是一切生命過程正常進行的生理要素。為了保證身體健康，人每天都要喝至少 2000 ～ 3000CC 的水、活動筋骨半小時，這麼做，不僅能促進身體新陳代謝，亦可排除體內的廢棄物。

## 【均衡飲食 好健康】

- 四少一多，少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果
- 六大類食物均衡攝食。多吃堅果、用好油。
- 多吃顏色鮮豔的蔬菜水果，多攝取鈣質豐富的食物。
- 增加纖維攝取，選擇全穀根莖類、每天至少三份蔬菜、兩份水果。
- 選擇低脂乳，紅肉改白肉。

## 【聰明吃 健康十撇步】



# 健康飲食來作伙

## 【均衡飲食健康吃，進餐順序有學問】

- **太陽下山以前吃水果**  
中醫認為，每天吃水果的時間，最好是在太陽下山以前就要吃，不要等到太陽下山後吃，以免身體會過於寒涼。營養師袁毓瑩指出，身體內分泌確實是有其固定時間，胰島素在晚上6點以後，就會下班，如果在晚上6點後吃水果，是會使胰臟超時工作，進而使得代謝大亂。
- **空腹吃水果不是通則**  
袁毓瑩營養師表示，空腹吃水果，確實是身體對於醣類代謝較好，但是也要看個人體質是否適合，如果空腹吃水果出現容易打嗝等身體不適症狀，就不宜在空腹時吃水果。所以空腹吃水果並不是通則，而是要以身體的反應為主，當空腹吃水果出現血糖波動較大，而且又有胃不舒服的現象，就不要在空腹吃水果。
- **進餐時應該先喝湯？**  
應該要先喝湯，才不容易變胖；對此，營養師袁毓瑩表示，飯前喝水或是進餐時先喝湯，會將胃液沖淡，會幫助消化以及減少吃東西，但對於胃不好的人，會容易脹氣及打嗝，若是胃腸不好，會有此症狀出現，就不建議這樣進食方式。
- **好消化的食物先吃**  
袁毓瑩營養師指出，食物有其本質與屬性，而在進食時應以好消化的食物先吃，其中最好消化的是蔬菜、水果與米飯，大約一個半小時，其次是奶類與起司大約二至三小時，肉類脂肪最久，需要五至六小時。依據理論，在進餐時可以觀察身體的變化，使食物能夠充分消化，才會有益健康。

## 【抗過敏健康食材 作伙來選擇】

- ✚ **生薑**，生薑富含之維生素C，具有消炎功效；喝薑茶有助緩解普通感冒引起的鼻塞，也可紓解環境過敏導致的呼吸道症狀。
- ✚ **紅棗**，日本學者研究發現，紅棗中含有大量抗過敏物質—環磷酸腺，可阻止過敏反應發生。
- ✚ **薏仁**，薏仁中含有丁二醇為天然保濕成分，甘草酸二鉀則具有鎮靜消炎作用，為天然的抗敏劑。
- ✚ **蜂蜜**，蜂蜜裡含有一定的花粉粒，可以抵抗過敏。專家提出，每天喝一勺蜂蜜就可以遠離氣喘、搔癢、咳嗽及乾眼等季節性過敏症狀。
- ✚ **葡萄**，葡萄從果肉、果皮，到葡萄籽，都是非常好的美肌食品，尤其是葡萄籽中含花青素opc，能紓解過敏、氣喘等症狀，具有抗氧化和抗過敏功效。
- ✚ **金針菇**，新加坡研究人員發現，金針菇菌柄中含有一種蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、濕疹等過敏性病徵。常食用金針菇，有利排除重金屬離子和代謝產生的毒素和廢物。

參考資料：衛生福利部食品藥物管制署、千禧之愛健康基金會、今周刊健康醫療網

