

竹崎高中營養教育指導手冊

現代人的飲食品質和習慣較之過去已明顯不同，以往擔心吃不飽、營養不足；現在則是顧慮攝取過多、營養不均而引起種種慢性疾病。因此辦理學校午餐，營養主題始終扮演著重要的角色，營養教育更是不容忽視。學校午餐營養教育是依據教育原理，運用教育方法，傳授營養知識及技能，樹立正確的營養觀念，進而培養學生飲食禮儀，訓練衛生習慣，使之能在日常生活當中實踐，以建立健康的生活，促進身心健全的發展。

(一) 實施營養教學

1. 在教材教法方面

- (1) 配合各科教材積極指導。
- (2) 利用教學媒體及實際經驗操作。
- (3) 啟發興趣並表揚學生的優點。

2. 在習慣養成方面

- (1) 指導理解事項簡明扼要，每日要反覆練習以養成正確的習慣態度。
- (2) 午餐時間導師須在場與學生共餐，以發揮潛移默化的功能。
- (3) 要使學生在實際生活中，學習實踐衛生信條及營養健康的理論。
- (4) 要顧及學生不能負擔的事，以免責備無辜。
- (5) 矯正偏食、用餐速度太快或太慢，或常喜歡留置食物的學生。
- (6) 注意學生的個別差異與輔導。
- (7) 要耐心並循序漸進指導，避免同一時間訓練過多造成反效果。

3. 在教學實施方面

- (1) 在「健康與體育」、「自然」、「科技」、「綜合活動」、「藝術」、「社會」等各學習領域中融入教學，及適當時間隨機

教學。

- (2) 培養學生正確的生活習慣，矯正偏食之惡習。
- (3) 設計編製有系統且適合各校環境需要的教材、教學目標及訓練大綱，供教師設計教學參考，或輔助教學與指導活動的指南。
- (4) 提供有關營養教育之圖書及實物，出刊壁報及午餐教育專欄，宣導營養與衛生常識。
- (5) 師生共進午餐，培養學生良好的飲食衛生習慣及進餐禮儀。
- (6) 按月測量體重，徹底了解營養教育的成效。
- (7) 辦理與營養知識有關的藝文作品欣賞。
- (8) 辦理營養教育常識測驗。
- (9) 利用其他教育活動，如親師座談、園遊會、慶生會等活動教學。並實施家庭訪問，促使家長注意均衡的食物營養。

(二) 營養教育的主題

1. 均衡健康的飲食要點

- (1) 營養完善充足：各類營養素齊全，並且份量充足。
- (2) 食物分配均衡：包含六大類食物，各類食物應有合宜的份量。
- (3) 熱量調配平衡：熱量攝取應配合身體的需要，並且善用優質食物以調和熱量和其他營養素的比例，以免過量與肥胖。
- (4) 食物多樣化：利用每類食物中不同的品項，增加飲食內容的變化。
- (5) 適量與節制：調整各類食物的適當比例，避免過量。
- (6) 美味與愉快：兼顧美味與飲食文化和樂趣。

2. 食物的分類與功能

依照行政院衛生福利部國民健康署《6大類食物》的建議，食物依營養特性可分為：全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類等六大類（見表～1）。六大類食物都各有其獨特的營養價值和功能（見表～2），所以不同類的食物應均衡攝取，以供應足夠的熱量及各種必

需的營養素，方能維持身體機能及健康狀態。

【表~1】六大類食物表

食物分類	食 物 舉 例
全穀雜糧類	米飯、米類製品、小麥與麵粉類製品、早餐穀類、玉米等。通常作為主食，根莖類食物包括：甘藷、馬鈴薯、芋頭、菱角、蓮子、蓮藕等，通常作為配菜。種子類如綠豆、紅豆。
蔬菜類	<p>深色菜類：菠菜、青江菜、蕃薯葉、胡蘿蔔等。</p> <p>淺色菜類：大白菜、高麗菜、萵苣、黃瓜、竹筍等。</p> <p>豆類：菜豆、豌豆、荷蘭豆、毛豆等。</p> <p>菇蕈類：草菇、香菇、金針菇、木耳等。</p> <p>海產植物類：紫菜、海帶、海帶芽等。</p>
豆魚蛋肉類	<p>動物性：蛋類、魚水產海鮮類、雞、鴨、鵝、豬、牛、羊等肉類、內臟、血液製品。</p> <p>植物性：豆腐、豆干、豆漿等黃豆加工品。</p>
乳品類	牛奶、羊奶、優酪乳、起司、優格。
水果類	<p>生鮮水果與純果汁。</p> <p>高胡蘿蔔素水果：木瓜、芒果、哈密瓜。</p> <p>高維生素C水果：柑桔、橘、葡萄柚、芭樂。</p> <p>高茄紅素水果：蕃茄。</p>
油脂與堅果種子類	<p>飽和油脂：動物—奶油、牛、豬、雞油； 植物—椰油、棕櫚油。</p> <p>不飽和油脂：單元—橄欖油、高油酸沙拉油； 多元—黃豆油、花生油、芥花油、葵花油等。</p> <p>堅果種子類：花生、腰果、芝麻、瓜子、核桃、杏仁及開心果等。</p>

【表~2】各類食物的營養特色與功能

食物分類	主要營養素	功 能
全穀雜糧類	碳水化合物（醣類）、澱粉、膳食纖維	<p>身體需要能量的時候，最先利用碳水化合物產生能量，碳水化合物是提供身體能量最快、最經濟的物質。</p> <p>白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但搭配其他全穀雜糧類例如：糙米飯、全麥饅頭、甘藷、紅豆、綠豆等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）才是真正的聰明吃喔！正常人每餐飯量建議比自己的拳頭多一點，若換成粥、麵、冬粉、米粉，每餐所吃的量大約是飯的2倍。</p>
蔬菜類	維生素A、C、葉酸、鎂、鉀、鈣、膳食纖維	<p>提供保護性的營養素，可預防心血管疾病，膳食纖維特別有助於消化道的健康，使腸道活動正常，軟化腸內廢棄物，讓排便更順暢，防止腸道疾病的發生。而維生素A則協助在黑暗中的視力。</p> <p>蔬菜類食物為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，另外也有許多對健康有益處的植化素，像是花青素、胡蘿蔔素、茄紅素、多醣體等。每餐都要攝取煮熟後體積比拳頭多一些的蔬菜類食物才足夠，建議選擇當季盛產的蔬菜，既新鮮又便宜，還可以獲得各種不同的營養素。</p>
豆魚蛋肉類	優質蛋白質、維生素B群、鐵質	<p>蛋白質是建造組織的材料，所以成長階段的需要量最大；由於身體組織不斷地新陳代謝，例如：紅血球120天即老化死去，小腸黏膜細胞約3天就脫落，因此隨時需要新生的細胞來維持身體機能，但是品質優良的蛋白質只要少量就足夠生理需求。</p>

		<p>豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類，並且避免油炸及加工肉品，每餐大約吃 1 掌心的份量剛剛好。</p>
乳品類	鈣、維生素 B2、優質蛋白質	<p>提供豐富的鈣，是骨骼發育必備的材料。每天早晚建議各喝一杯奶（一杯約 240 毫升）才能補充足夠的鈣質，其他如小魚干、黑芝麻、豆干、海帶或深綠色蔬菜也都有不同的鈣質含量喔。年長者與還在發育的孩童更要特別注意乳品的攝取，不只是鈣，這也是很好的蛋白質營養來源喔！如果喝牛奶覺得肚子不太舒服怎麼辦呢？</p> <p>(1) 建議可以先從少量的牛奶慢慢喝</p> <p>(2) 試試發酵乳製品（例如：優酪乳、優格、起司等）</p> <p>那豆漿是否能取代牛奶呢？豆漿雖然含有蛋白質，但鈣質大約只有牛奶的七分之一，不能取代乳品！</p>
水果類	維生素 C、A、鉀、膳食纖維、果糖、葡萄糖	<p>維生素 C 幫助膠原蛋白 (collagen) 的形成，使皮膚健康，血管不易破裂出血，也幫助傷口癒合；同時提供多種保護性營養素。</p> <p>水果含豐富的維生素礦物質，建議每餐吃 1 個拳頭大小的份量！水果外皮也含有植化素、膳食纖維等，有些水果其實可以洗乾淨後連皮直接吃喔！</p> <p>要吃哪些水果比較好呢？要盡量選擇台灣在地的當季水果，像是：春季有梅子、李子、楊桃、草莓。</p>

		<p>夏季有芒果、西瓜、鳳梨、荔枝。</p> <p>秋冬季有柳橙、葡萄、文旦、蘋果。</p> <p>四季都有包括芭樂、香蕉、木瓜等。</p>
油脂與堅果種子類	油－熱量	<p>油提供熱量，但是不含其他營養素，所以要注意含有大量油的食物，食用次數不宜太頻繁，食用量也應該減少，以培養健康的口味，避免增加慢性病的危險。</p> <p>油脂類食物主要可分為飽和及不飽和脂肪酸，因飽和脂肪含量高的油品（牛油、豬油、椰子油等），對心血管健康較為不利，故建議選擇不飽和脂肪含量高且反式脂肪為「零」的油品（橄欖油、葵花油、大豆油等），每日食用約 4~5 茶匙內，並以低溫烹調！</p> <p>此外，別忘了每「餐」攝取 1 茶匙的無調味堅果種子(約一大拇指節量)，如：花生、腰果、芝麻、瓜子、核桃、杏仁及開心果等。除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質等，取代食用油會更健康，但也需適量食用以免攝取過多熱量。</p>

各類食物在體內分別發揮獨特的營養功能，才能維持人體全部的機能正常運行使人活力充沛。每一種食物都有它獨特的營養價值，都是不能缺少或互相取代的。當我們了解了各類食物的功能後，就更能善加利用營養的食物，健康成長。

因此，想要吃出健康，就要依照每日飲食建議量「適量」的吃，搭配「多樣化」的食物，並以「重質」的原則，選擇相對熱量較低、營養素較豐富的食物，在合理的範圍之內，做彈性的調整，即可達到「均衡飲食」的效果。

3. 食物份量代換

將食物依照熱量營養素的含量分群，並設定每一群食物基本份量的單位，稱為代換單位(exchange)。一個代換單位的食物重量也稱為「一份」食物。同一群的食物，每一代換單位所提供的熱量營養素相當，不過食物的重量未必相同。屬於同一群的食物都可以互相替換使用，使每日膳食具有變化，但是不影響營養價值。同一群營養素中，食物份量代換的內容如下(表~3)：

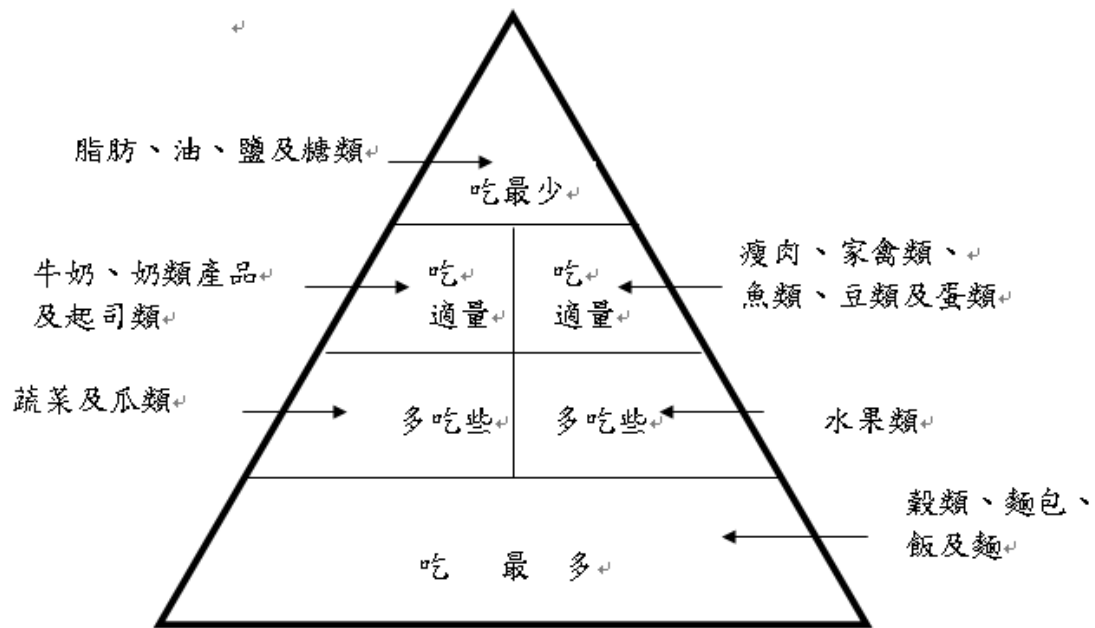
【表~3】食物份量代換表

營養素	份量	代換內容
全穀雜糧類	一碗 =四份	= 白飯(糙米飯、胚芽米飯) 1碗 = 麵、米粉、冬粉、稀飯 2碗 = 大饅頭、中型芋頭、番薯 1個 = 馬鈴薯(漢堡用、熱狗用麵包) 2個 = 土司、小餐包、蘿蔔糕 4個 = 蘇打餅乾 12片、春捲皮 8張、中型玉米根 2根
蔬菜類	一份	= 各式煮熟蔬菜 1碟，約 2/3碗
豆魚蛋肉類	一份	= 蛋 1個 = 豆漿 1杯 = 魚肉 1兩 = 傳統豆腐 1塊 = 瘦豬、羊、牛肉 1兩 = 去皮雞、鴨、鵝肉 1兩 = 盒裝嫩豆腐 1/2塊、豆包 1/2塊、五香豆乾 2片
乳品類	一份	= 低脂或脫脂奶類 1杯 240cc = 奶粉 3匙 = 優酪乳 1杯 240cc = 起司 1片

水果類	一份	= 小型水果(柳丁、蘋果、桃子、柑橘、柿子)1 個 = 中型水果(芭樂、柚子、香瓜、梨子) 1/2 個 = 大型水果(木瓜、哈密瓜、小玉西瓜) 1/6 個 = 香蕉半根、草莓 9 粒、小葡萄 13 顆、蓮霧 2 個
-----	----	--

4. 食物金字塔

均衡飲食是維持健康的要素，我們宜依「食物金字塔」(如圖一)及最新政院衛生署《國人每日飲食指南》的建議(如圖二)的原則飲食，以全穀類為主，並多吃蔬菜、瓜類及水果，進食適量的肉類、豆品類及奶品類和鈣類食物，減少鹽、油、糖份，並以去肥剩肉，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、白灼、煮等等，避免煎炸方式烹調，以達飲食均衡、促進健康。



圖一 食物金字塔 (自董氏基金會營養食品網站)



圖二 最新政院衛生署《國人每日飲食指南》的建議

5. 營養教育的主題範例

學校實施營養教育應加強指導學生認識食物的分類、各類食物的營養素、均衡飲食的概念、食物的烹調、傳統節令及地方飲食特色等為重點，分述如下（如表~4）：

【表~4】營養教育的主題範例

主題	教學重點	教學時機及方式
認識食物	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識常見的食物。 2. 認識食物的原料。 3. 六大類基本食物的分類。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類營養素。 2. 了解營養素的重要性。 3. 利用公佈欄或網站介紹相關資料。
食物的營養素	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類營養素。 2. 了解營養素的重要性。 3. 認識六大類營養素的來源 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用午餐進餐時間隨機指導。 2. 配合相關學習領域統整教學。 3. 利用午餐菜單介紹及午餐公佈欄或網站介紹相關資料。
均衡的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹均衡飲食的概念。 2. 了解偏食對人體的影響。 3. 養成均衡飲食的好習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用午餐進餐時間隨機指導。 2. 舉辦菜單設計比賽。 3. 舉辦各項藝文比賽。 4. 配合相關學習領域統整教學。
食物的烹調	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食物的基本烹調法。 2. 了解烹調方式會影響食物的熱量及營養素。 3. 少吃油炸食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參觀午餐廚房烹調情形。 2. 利用午餐進餐時間隨機指導。 3. 配合相關學習領域統整教學。
節令及鄉土食品	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳統節令食品。 2. 了解本地及各地飲食文化 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合節令供應應景食品。 2. 配合相關學習領域統整教學。

(三) 健康的食譜

1. 學校午餐食譜設計的意義

學校午餐品質的優劣，端賴午餐食譜設計之良窳，因為午餐食譜的設計，不僅能控管午餐經費的經濟效益，更對午餐供應的「質與量之兼顧」、「色香味之調理」、「安全衛生之管理」及「營養健康之提升」等方面，都有決定性的影響。

2. 學生每日飲食攝取建議量

為了提昇學校午餐供應的品質，使學生能獲得「生長、發育、學習與活動」所需之足夠的營養，教育部於民國 86 年特委託學者專家訂定「學校午餐食物內容及營養基準」，做為學校午餐設計時之重要依據，並於 101 年完成修訂及建置在教育部國教署學生事務及校園安全組網頁。

4. 食譜設計考量重點

- (1) 重視學生營養需求及飲食嗜好：參考學童每日營養需要量，並透過學生飲食嗜好調查表及班級飯菜剩餘量之統計，做好午餐供應量的控管，並做為食譜設計之參考。
- (2) 應兼顧營養均衡及經濟效益：由於學校午餐經費有限，所以於食譜設計時選用材料可於同樣營養素價值內，選擇價錢合適的材料配餐之用。如一般肉類價格比較高時，則可採用營養值同等的蛋類或豆腐來替代。
- (3) 設計菜單時，可以利用食譜範例，且參考食物代換表(見五參考文獻)，選用適當食材替代食譜範例中的食材，增加菜色的變化。
- (4) 有的學校一週供應二次奶製品，有的只有一次，奶製品供應次數不同，影響鈣質的攝取。為滿足鈣質的攝取量，供可以使用加鈣米、牛奶、優酪乳，或添加奶製品於菜餚中。同時多選用鈣質含量較高的食材(見五參考文獻)。
- (5) 主食的宜多變化，如使用胚芽米、糙米、燕麥、加鈣米等，可以增加纖維質及鈣質的攝取量，或選用紅豆、綠豆、薏苡等食材做成甜點代替湯的供應，不但可以為達到碳水化物的攝取量，也增加菜色的變化，如紅豆湯、玉米、蘿蔔糕、豬血糕。
- (6) 菜單命名應活潑有趣創新富變化：菜單命名以活潑有趣富創意為原則，力求變化及吸引學生注意，進而提高學生食慾，且有利

於飲食嗜好資料之調查與蒐集。此外可配合校內藝文活動，舉辦師生菜單創意命名競賽等活動，擴大午餐教育效果。

- (7) 考量廚房設備、用具、廚工效率，循序改善充實：基於學校本位管理考量，各校擬定改善廚房設備、用具、廚工效率等計畫或方案，逐步充實更新，發揮學校午餐之最大效益。
- (8) 食譜設計應考量廚工調理時間與烹調技巧：食譜設計應斟酌廚工的工作時間、能力與工作負荷，並落實廚工證照制度，加強烹調技巧的提升，方能調理美味可口的菜餚。
- (9) 講究色、香、味、濃、淡、稠度及口感之搭配：每餐的菜單中，最好有三種色系—綠、白、紅（棕、橙），味道有濃淡合宜，組織亦採對比；軟質地與硬質地材料的搭配，稠度方面應注意不要每道菜都勾芡。
- (10) 注意氣候、節令、菜價波動機動調整菜單設計：要注意氣候、節令等變化，並掌握當季盛產蔬菜種類等資訊，隨時機動調整設計菜單。

(四) 新世代的飲食

由於現代人高油、高鹽的飲食習慣，已經嚴重影響到學童及青少年的營養攝取。近年來，可以明顯發現兒童及青少年出現的飲食問題是高熱量、高脂肪攝取以及低鈣、低鐵攝取等不健康的飲食行為，常見包括：以肉類代替主食類、不喜歡吃蔬菜、以果汁代替水果、不吃奶類製品……等偏食行為。這些飲食習慣與肥胖和成人慢性病如心血管疾病、骨質疏鬆症及癌症都息息相關。

根據最近衛生署營養調查結果顯示，學生的營養呈現有不均衡的現象，包括：攝取過多的肉、魚、蛋、豆類的情形，而主食類、蔬果類與奶類則有不足的現象；相關調查也發現青少年不論是膽固醇、低密度膽固醇 (LDL) 或三酸甘油脂(TG) 等數值，相較過去十年已明顯且大幅的攀升。

此外，近十年來攝取飲食中，消費碳酸性飲料、果汁、糖水等之年齡層為小孩與青少年之增加趨勢最為明顯。根據外國文獻顯示於 1989/1991 至 1994/1996 年間，消費以上敘述之飲料之兒童與青少年增加 41%，也就是說明了，在一整天當中，攝取飲料 198 公克至 279 公克；而牛奶可以幫助其發育，成長期間建造修補其身體所需，最重要促進骨骼成長，增加鈣之吸收，並根據外國文獻顯示於 1970 至 1990 飲用牛奶下降了 36%，同時說明了兒童和青少年時期攝取牛奶的人數

也大幅下降，因此營養專家認為，兒童與青少年是將飲料(包括水果、果汁、茶、汽水、糖水等)代替牛奶之地位。給予青少年階段對其飲食習慣予以正確的教育，則成年後慢性病發生的機率將減少，改善不良的營養態度及飲食行為，是須透過教育指導其正確營養知識。因此營養學專家建議大眾應多增加水果、蔬菜、牛奶之攝取量，可減少慢性病危險因子，增加營養素提供身體所需；同時營養學專家也鼓勵兒童與青少年應將飲料轉換為更具健康之飲料，如牛奶、百分之百水果果汁等。

另外學生在各種營養素攝取中，以鈣質攝取最為不足，建議學生在日常生活中，可多攝取含鈣量較高的食物，如：牛奶及其乳製品、小魚(連骨進食)、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等，另外豆類、豆製品及深色蔬菜等，亦為鈣質的食物來源。

由於長期、普遍的鈣質攝取不足，可能直接影響青少年的骨骼系統發展，不僅長出來的新牙會不夠堅固，日後更可能須面臨易骨折、或骨質疏鬆等嚴重毛病，而膳食纖維的不足，更已令台灣三分之一以上的學童都出現有便秘的情形。

因此學校應針對新世代青少年的飲食及營養問題，做一番了解與探討，並建立正確的營養觀及飲食習慣，以促進身心健全發展。

1. 青少年的營養問題

- (1) 營養不均衡、食物選擇不當、攝取種類太少。
- (2) 攝取過多的高油脂、高鹽、高糖等食物，而蛋白質、維生素及礦物質及鈣質明顯不足。
- (3) 膳食類的纖維質、蔬菜水果與奶類的攝取量明顯不足。
- (4) 不吃早餐或吃零食影響正餐食慾。
- (5) 暴飲暴食、用餐時間不正常及攝取過多熱量等。

2. 青少年飲食引起的問題

- (1) 體重過重、體型過胖。
- (2) 身材矮小、發育不良。
- (3) 青春痘。
- (4) 貧血。
- (5) 注意力不集中、精神不振、食慾不佳。
- (6) 其他。

3. 指導並培養學生正確的飲食習慣

- (1) 指導學生攝取營養且足夠的主食。
- (2) 多選用動物性蛋白質，學齡期學生一天至少喝二杯牛奶，青春
期喝三杯，以確保鈣及維生素B2的足夠攝取。
- (3) 宣導少吃油膩食物，尤其是動物性油脂，多選用多元不飽和性
植物油，如橄欖油、葵花油、花生油等。
- (4) 鼓勵學生多吃深綠、深黃色蔬菜，及多吃水果以取代甜食點心。
- (5) 選用水果以新鮮含維生素C的種類為原則，如芭樂、蕃茄、柑
橘等。
- (6) 多選用天然食品，減少食用熱量高、營養素少的食物，如餅乾、
飲料等。
- (7) 多喝開水取代加糖碳酸飲料。
- (8) 多吃富含纖維素的食物，如全穀、蔬菜、水果等，可促進消化、
腸子蠕動、清潔腸壁及減少肥胖。
- (9) 減少鹽類的攝取及烹調用鹽，以降低成年後高血壓的罹患率。

4. 改善學生肥胖問題

學生偏愛漢堡、可樂等高油脂、高熱量食物，容易發展成肥胖體型，因此我們必須注意學生的飲食攝取來源及攝取量，培養良好的飲食習慣。

5. 新世代健康飲食的原則：

(1) 維持理想體重

健康的體重可以延長壽命，使身體強健而減少疾病與衰弱。體重過重會增加慢性疾病，諸如：高血壓、高血膽固醇、心臟疾病、中風、糖尿病、關節炎、某些癌症的危險。

(2) 均衡攝食各類食物

日常飲食涵蓋飲食指南建議的六大類食物，所攝取的營養素種類才能全備，而且攝取量可以滿足人體的需求。

食物攝取類別減少時，有些維生素與礦物質的攝取量不足，增加營養缺乏的危險。

(3) 三餐以全穀為主食

全穀類食物提供澱粉與膳食纖維等多醣類，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。同時含有蛋白質、維生素與礦物質，營養素的種類豐富，而沒有膽固醇，油脂含量也很低，適合作為每日飲食的基礎。

減少全穀類食物的攝取時，其他食物可能提供的飽足感不夠，或油脂與膽固醇偏高，使熱量與血脂難以控制。

(4) 儘量選用高纖維食物

膳食纖維可以預防與治療便秘，促進腸道的生理健康，減少大腸癌的危險，還可幫助血糖與血脂的控制。

膳食纖維攝取少，加大腸癌與便秘的危險，減少對腸道健康的保障。

(5) 少油、少鹽、少糖的飲食原則

大多數的油脂與糖都不是必需營養素。油脂與糖都有熱量，過量會增加肥胖的危險。油脂過量與血脂異常、心血管疾病、某些癌症等有相關性。食鹽含鈉，鈉攝取過量增加高血壓的危險，也會增加鈣質的流失。

(6) 多攝食鈣質豐富的食物

鈣是骨骼的組成份，充足的鈣質除了保障骨骼的成長，也增加骨質密度，在高齡的人生中，減少骨質疏鬆症的危險，以增進老年健康，保障生活品質。

鈣質攝取不足增加骨質疏鬆症、高血壓、大腸癌等的危險。

(7) 多喝白開水

水是必需營養素之一，在體內參與體溫調節、消化吸收、營養素運送與代謝、代謝廢物之排除等重要生理功能。

各種加工飲料除水分之外，所用的添加物以改善風味為目的，未必對健康有益，不宜養成飲用的習慣。含糖飲料會提供熱量，對其他營養素的供應造成排擠效應。

6. 均衡飲食的原則：

現代許多人的生活趨於靜態，常常攝取過多的熱量，營養卻不均衡，導致肥胖、慢性病包括心臟病、癌症、糖尿病及高血脂症等罹患率上升，「均衡飲食」的目的，即是為了減少一般人微量營養素缺乏的問題，並預防上述的疾病而生，一般健康、無特殊疾病的人均適合採用「均衡飲食」。

那麼怎麼吃才叫做均衡飲食呢？

均衡飲食是每天都要均衡的攝取六大類食物

包括全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、及油脂與堅果種子類：

(1)全穀雜糧類：主要提供熱量，建議優先食用未精製的穀類，維生素B1及膳食纖維會比較多，而且這都是台灣人容易缺乏的物質，像是糙米飯、五穀飯、地瓜、南瓜等，會優於吃白麵條、白飯；例如同樣是一碗飯，五穀飯含有的維生素B1有0.96毫克，白米飯含有的維生素B1則是0.15毫克，五穀飯的維生素B1含量，是白米飯的6倍以上；纖

維含量方面，糙米含有6.6公克的膳食纖維，白米只含有1公克的膳食纖維。

(2)乳品類：提供鈣質、維生素B2、蛋白質，可以幫助骨質健康，包括牛奶、羊奶、優酪乳、起司。

(3)豆魚蛋肉類：主要提供蛋白質、維生素B群、鐵質，建議選擇及食用順序，依序是黃豆製品，如豆干、豆腐、海鮮類食物如花枝、魚、蛋類，最後是肉類如雞肉、豬肉、牛肉等，尤其是紅肉應該要少吃，避免吃進過多飽和脂肪，造成身體負擔。研究中發現，長期攝取紅肉（牛肉、豬肉、羊肉）的人容易有心血管疾病、中風、腫瘤的現象，但是少吃紅肉、常吃白肉（海鮮、雞肉）的人就沒有相同的狀況。

(4)蔬菜類：含有豐富膳食纖維、維生素A，如菠菜、茄子、香菇等

(5)水果類：含維生素C、膳食纖維，如芭樂、奇異果、鳳梨等

(6)油脂與堅果種子類：含維生素E、鎂離子、鋅離子。堅果類像是核桃、杏仁、芝麻、開心果、葵花子等，含有充足的好油，包括單元及多元性不飽和脂肪酸，對於心血管及小孩腦部發育非常的好，且衛生署也建議，每個人一天應攝取一份約8公克的堅果類。在食用油的部分，建議選用植物油較好，因為一般植物油含有較高比例的單元不飽和脂肪酸，同時含有較少的對心血管有害的飽和脂肪酸，並且沒有任何膽固醇，但要避免長時間的烹煮，以免油脂變性，不飽和脂肪酸的好處就沒有了。

因為每個種類食物所提供的營養都不同，所以有不同的功用，每天攝取才能維持正常的身體機能，而且每類食物當中，也要盡量多做變化，以獲得更多不同的微量營養素，像是洋蔥、深綠色蔬菜及茄子都屬於蔬菜類，但洋蔥含硫化物，可以提升免疫力；深綠色蔬菜富含葉酸，可形成紅血球；而茄子含有花青素，可幫助抗氧化。

7. 均衡飲食根據個人狀況有不同的熱量建議量：

均衡飲食也強調根據每個人的身材、年齡及活動強度不同，每天吃的熱量也必須跟著調整，避免過多的熱量堆積。熱量主要來自六大類食物中的三大營養素，包括碳水化合物、蛋白質及脂質，像是全穀雜糧類的食物，例如糙米、燕麥，一份大約含有15公克的碳水化合物，以及2公克的蛋白質；一湯匙的食用油，大約含有15公克的油脂，為了減少慢性病的產生，避免造成身體負擔，均衡飲食建議的三大營養素比例約為碳水化合物55%、蛋白質15%、脂質30%。

我的餐盤

要簡單的將均衡飲食概念落實在生活中，可以參考「我的餐盤」的圖示及口訣，圖示中可以看出每個食物類型的比例，如果每餐都能達到建議的標準，飲食上大致就有均衡囉！

1. 每天早晚一杯奶：每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，或是用起司、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。
2. 每餐水果拳頭大：1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。
3. 菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上(包括深綠和黃橙紅色)。
4. 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同。
5. 豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5~2份，但應避免加工肉品。
6. 堅果種子一茶匙：每天應攝取1份堅果種子類，1份堅果種子約1湯匙量或三茶匙(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)。

8均衡飲食菜單舉例：

以一個30歲、身高160公分、體重52公斤、除通勤、在辦公室走動之外少有活動的上班族女性，所需熱量約1,500大卡，

建議一天吃將近3碗(平碗)的全穀雜糧類、2個手掌大小的豆魚蛋肉類、2份的乳品類，3平碗蔬菜，2個拳頭大小的水果以及5茶匙的油脂或堅果，設計一天的餐點如下：

► 早餐：全麥土司3個半片夾生菜、小黃瓜絲共50公克及雞胸肉半掌心、抹花生醬一匙，搭配一杯240c.c牛奶

► 午餐：一碗糙米飯、一小碟燙地瓜葉、芹菜炒花枝(芹菜25公克、花枝60公克)、紫菜湯一碗、芭樂二分之一個、優酪乳一瓶

► 晚餐：一碗糙米飯、一小碟燙空心菜、滷白豆腐(約4格)、炒韭菜豬里肌肉絲(韭菜15公克、豬肉30公克)、豆芽菜湯一碗、奇異果一顆

