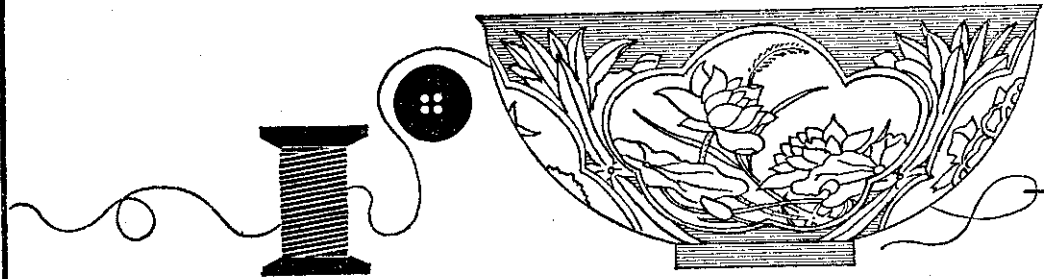


農 村 家 庭



怎樣吃，才營養？

邱清華

我們的身體需要各種食物的營養素來促進生活機能。這些營養素是醣類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質。日常活動的精力來自醣類和脂肪所產生的熱量，生長發育與補充損耗要以蛋白質作原料，調節生理作用是靠維生素和礦物質。國人每天應該怎麼吃才營養？吃什麼？吃多少？這些問題是大家所關心的。

吃什麼？

選擇食物首先要考慮食物的營養價值，同時也要顧及衛生、經濟及口味。食物的種類很多，要怎樣選擇才能獲得均衡的營養呢？基本食物，一致可分為五大類，即：

- (1) 水果類：台灣出產的水果，如柑桔、木瓜、拔仔、芒果等，都含有豐富的各种維生素。
- (2) 蔬菜類：特別是深綠色、深黃紅色的蔬菜，例如菠菜、空心菜、青江菜、胡蘿蔔，所含的維生素、礦物質比淺顏色蔬菜多。
- (3) 油脂類：炒菜用的食油，可以供給脂肪。
- (4) 五穀類：米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。
- (5) 肉、魚、豆、蛋、

奶類：肉（家畜家畜肉）、魚蝦、豆腐、豆漿、蛋、牛奶，主要是提供豐富的蛋白質。如果每人每天都能從五大類基本食物中，每類選吃一兩樣，便可達到「均衡營養」！質的要求。

吃多少？

食物的營養價值，是根據食物所含營養素的種類和份量而定。大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。含有多種多量營養素的食物，比只含少量營養素的食物好。

每人每天都應該吃到大類基本食物，每一類吃多少才夠？根據行政院衛生署所核訂的「建議國人每日營養素食取量」，並參酌國內有關專家學者的推薦量，綜合核計，「國人（成人）的基礎營養食物量標準如下：

- (1) 水果類一個：每天至少吃一個水果。如柑桔或柳丁一個。
- (2) 蔬菜類二碟：每天至少吃兩碟蔬菜（每碟三兩，其量約為半飯碗），而其中一碟必須是深色的蔬菜。
- (3) 油脂類三匙：每天吃三湯匙油，每湯匙為十五公克，一般在炒菜時用。

(4) 五穀類四碗：每天吃四碗飯或等量的麵食。量可因男女性別、年齡、及工作體力消耗而增加或減少。

(5) 肉、魚、豆、蛋奶類五份：每天至少吃肉類一兩、魚類一兩、豆腐一塊（一〇〇公克）、蛋一個、牛奶一杯（一八〇CC）。

若能照以上份量，則可獲熱量二二六五卡，總蛋白質六十三公克，其中動物性者佔四〇%。對一般常人來說，能達到這項水準，大致上便可滿足營養的需求。

為了維護健康，日常飲食不可偏食，也不需過量；食物的價值高，並不一定表示營養價值高；若能就地取材，選食當地盛產價廉物美食物，不用增加開支，一樣也可以獲得改善營養。

註：本文所稱「兩」係指「台兩」（即三七·五公克），十六兩為一台斤即六〇〇公克。

