

前榮總營養室組長／來隆祚

# 你吃得夠營養嗎？

## 飲食習慣自我評估

**想**要了解你的飲食習慣是否符合營養原則嗎？請回答下列問題，再參考後面的解析，將有助於你吃出營養，吃出健康。

問題：

是 否

( ) ( ) 1. 你每天至少食用 2 份蔬菜嗎？

請鉤出你常吃的種類：青豆 玉米 生菜沙拉 花椰菜 磨菇 白蘿蔔 菠菜、高麗菜 蘆筍 豆芽菜 南瓜 其他綠色蔬菜 其他深黃色蔬菜

( ) ( ) 2. 你每天食用全麥製品、核果類或豆類嗎？

請鉤出你常吃的種類：全麥麵包 全麥餅乾 全麥麵條 糙米 麥麩、燕麥或麥胚芽 乾豆類 核果類（如花生）

3. 你的飲食中含有多少油脂？你：

( ) ( ) 你每天都吃蛋和火腿或培根或香腸嗎？

( ) ( ) 喝咖啡時加奶油嗎？

( ) ( ) 每天的午、晚餐都有肉嗎？

( ) ( ) 吃帶肥油的肉和帶皮的雞鴨嗎？

( ) ( ) 大部分菜肴都是用黃油、動物油或植物油烹調的嗎？

( ) ( ) 常吃油炸食物（如炸雞、薯條）嗎？

( ) ( ) 吃麵包或蔬菜時加黃油嗎？

4. 你的飲食中含有多少鈉？

( ) ( ) 烹調食物時加鹽，也選用餐桌上的食鹽嗎？

( ) ( ) 食用罐頭蔬菜嗎？

( ) ( ) 食用罐頭或冷凍主菜嗎？

( ) ( ) 使用肉羹、肉汁成品做湯嗎？

( ) ( ) 每週食用數次香腸或臘肉？

( ) ( ) 食用椒鹽花生米、核桃、餅乾、洋芋片等休閒食品？

( ) ( ) 採用醬油、番茄醬、芥末、味精等調味嗎？

5. 你喜歡吃甜食嗎？你：

( ) ( ) 喝咖啡或茶時加糖或蜂蜜嗎？

( ) ( ) 食用甜點心嗎？

( ) ( ) 兩餐之間喜吃糖果或口香糖嗎？

( ) ( ) 日間常喝汽水或果汁飲料嗎？

( ) ( ) 愛吃蛋糕、八寶飯、甜稀飯嗎？

( ) ( ) 6. 你知道你的理想體重嗎？

7. 你試著用節食的方法，每週減輕1~2磅 2磅以上。

( ) ( ) 8. 如果你正在節食，你是否一點兒也不吃米飯、麵包、洋芋、麵條和其他澱粉食物？

9. 你惟一吃的水果是柳丁汁，每週喝( )天。

( ) ( ) 10. 你經常在一天內喝 2 次（或更多）酒嗎？

解答與分析：

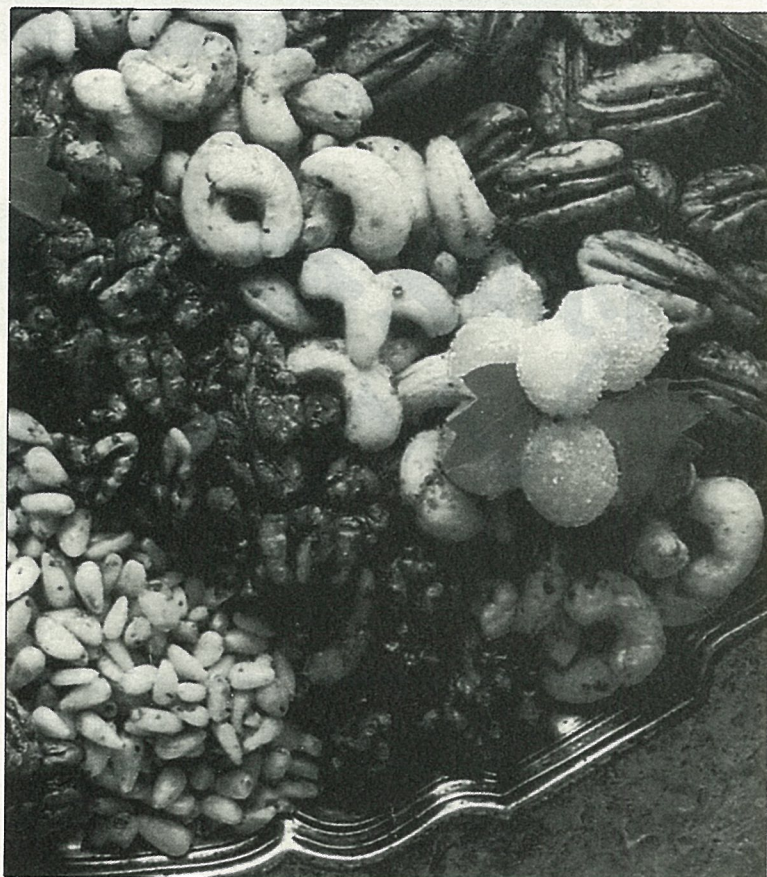
請核對答案並作比較，如有必要，請依下列建議，改善你的飲食習慣。

1. 你每天至少食用 2 份蔬菜嗎？

一個“是”只答對了一半。你需要食用各類蔬菜，以獲得均衡的營養。在常吃的蔬菜種類中，如果你選了5項或更多，且其中至少包括2項深綠色或深黃色的蔬菜，表示你的選擇很好，如果不是，則要設法將其加入你的菜單中。

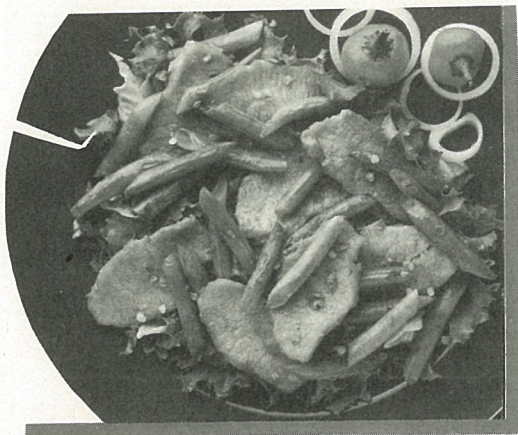
## 2. 你每天食用全麥製品、核果類或豆腐嗎？

這些食物是優良的纖維來源，為促進腸道消化和排泄所必需，因此人人都需要它們。如果你常吃的種類少於表列的3項，那你得努力增加攝取纖維質了。但是當你要增添飲食中的纖維質時，請確實遵守下列原則：△採循序漸進的方式，由低纖維食物逐漸改為高纖維食物。突然增加纖維，容易引起消化性問題。△不可過量，因為過量的纖維質不僅會引起腸道問題，還會干擾人體對其他營養素的吸收。△因纖維質會吸收水分，故當纖維質增加時，液體的攝取也需相對增加。



## 台灣地區訂贈科學月刊寄送大陸讀者訂閱辦法

- 一、科學月刊歡迎台灣地區各界熱心人士，訂閱寄贈大陸地區個人、學校或研究單位。不限份數，以訂贈月份起算，全年十二期。
- 二、訂費全年八百元，外加航空郵費五百元，共計一千三百元。
- 三、如蒙訂贈，請電洽 3634910 或3634913業務部。郵政劃撥0018482-3「科學月刊社」，劃撥單上務請寫明大陸地區受贈者姓名及地址。



### 3. 你的飲食中含有多少油脂？

如果你答了4個以上“是”的答案，你的油脂攝取量可能太高了。高脂肪飲食很容易使你發胖，也可增高你血清中的膽固醇含量（這是引起心臟病的因子之一）。

為了減少食物的脂肪量，請你：△在烹調或食用肉類或家禽前，將可見之脂肪和表皮除去。△以蒸、煮、烤等方法代替油炸。

### 4. 你的飲食中含有多少鈉？

很多食物中都含有鈉，其主要來源則為食鹽和醬油，10公克食鹽中，含有4公克鈉。據調查，台灣地區每人平均每天攝取13公克食鹽。健康的人一天只要5公克食鹽就夠了。

過量的鈉，是引起高血壓的原因之一，為預防高血壓的發生，即應降低食鹽的攝取，所以中華民國飲食指標中，建議國人每日攝取食鹽以5~8公克為宜。此數量的食鹽已包括醬油、鹽漬食物中的鹽分在內。

### 5. 你喜歡吃甜食嗎？

太多“是”的答案，即表示你是一個愛吃甜食的人。甜食最大的害處是產生蛀牙。如果吃太多甜食，還會影響其他營養素的攝取，為什麼呢？因為精製糖中不含蛋白質、礦物質或維生素，所以當你吃了太多甜點時，你所得的僅僅是空卡熱量而已。

# 行銀灣臺

。壯茁、長成同一們我願，伴夥好的業企小中是

**資融料購**

**款貸額小業商工**  
**款貸金轉週般一**

**級升業企小中**  
**款貸**

**款貸出支本資**  
房廠建興、地用業工買購含)  
(款貸備設器機及)

**款貸銷外**  
外、款放轉週狀用信口出含)  
(等款放轉週約契銷)

迎歡  
貸洽行分地各向

BANK OF TAIWAN

## 6. 你知道你的理想體重嗎？

因為體重過重足以危害健康，因此了解自己的身高、骨架和理想體重是很重要的。成人理想體重之估算：

男子(公斤) = [(身高(公分) - 80) × 0.7] ± 10%

女子(公斤) = [(身高(公分) - 70) × 0.6] ± 10%

算算看，你的理想體重是多少？如果超出10%，就要注意了。

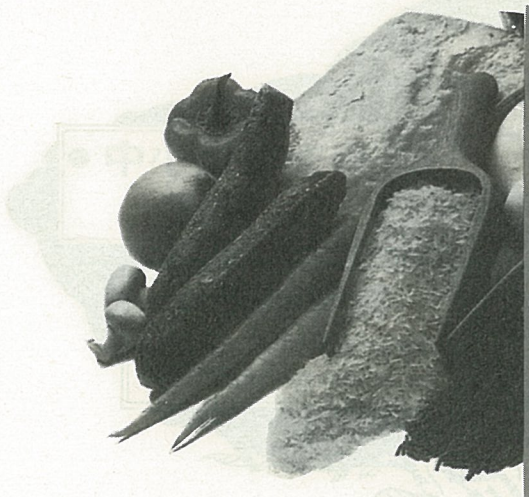
## 7. 當你節食時，你試著每週減少多少磅？

如果你的答案是多於1~2磅的話，你已經減得太快了。最安全，最有效的減肥方法是漸漸進行的。

流行的減重飲食，內容多為低醣、高蛋白、中脂或高脂肪，可引發酮症，造成鈉及水分的損失，體重顯著減輕，且無飢餓感。

剛改換此種飲食一週或10天內，因其利尿失水的作用，使體重減少甚多，所以普遍為減重者接受，但如一旦恢復正常的均衡飲食，很快就會恢復原來的體重。

所以，選擇含有適當營養的低熱量飲食，並伴以運動，每週減少1磅，是最健康的減重方法。



## 8. 你如果正在節食，你是不是一點兒也不吃米飯、麵包、洋芋麵條和其他澱粉食物？

這是沒有道理的。和其他許多食物

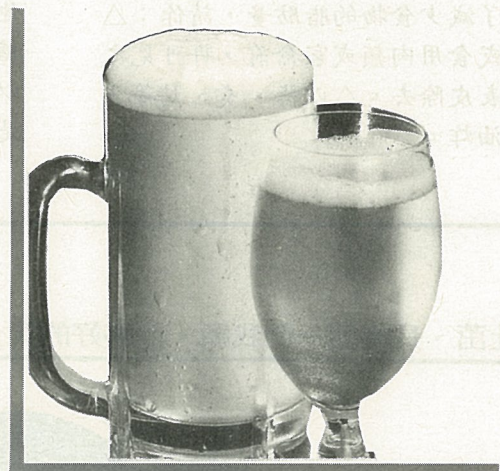
比較起來，澱粉類具有營養豐富、有飽足感和不易發胖的特點。

澱粉類食物只含蛋白質和醣，幾乎不含脂肪。醣和蛋白質一樣，1公克只產生4卡熱量，而脂肪1公克可產生9卡熱量，所以，只要避免在麵包上抹黃油，或用油煎、炒、炸烹調米、麵或薯條，澱粉類是節食者不可少的食物。

## 9. 你一週中有幾天喝柳丁汁？ (這是你惟一所吃的水果)。

雖然柳丁汁是最佳的維生素C來源，但它所含的維生素A沒有木瓜多，維生素B<sub>6</sub>沒有香蕉多，纖維質沒有蘋果多。

像選擇蔬菜一樣，為了獲得良好的營養，你要經常食用各種水果，光喝柳丁汁並不恰當。



## 10 你經常在一天內喝2次(或更多)酒嗎？

如果你是一位孕婦，最好滴酒不沾。

酒精可由各方面影響人體的營養狀況。它除了含有大量熱能(1公克7卡)以外，幾乎沒有什麼營養素，如在其中加入其他飲料(蘇打水，無糖果樂除外)，其熱量將更可觀。

酒精會減弱某些維生素B在人體內的吸收和利用率，所以，常喝酒的人，需要多攝取富含維生素B的食物。

此外，酒精的濃度因品牌而異，故飲用時最好先求了解。如果你的健康情形不允許喝酒，還是克制一點的好，因為，有健康才有幸福。

參考資料：FAMILY CIRCLE ■