

怎麼吃才健康？

忙碌的現代人

林太太每天一早起床就要想辦法填飽一家大小的肚子，小學一年級的女兒是她的心肝寶貝，她每天準備豐盛的早餐，希望女兒在學校的學習能力比同學優秀；老公是個業務員，平常缺乏運動又常應酬，最近健康檢查發現體重、血脂肪和血糖都過高，讓林太太很傷腦筋；公公有糖尿病和高血壓，而且已經洗腎多年，如何幫公公準備餐點對她來說是個極大的壓力；而林太太自己也是個上班族，每天中午和同事都為了要訂哪家外送而傷透腦筋。林太太常常苦惱，到底要怎麼吃才正確？

民以食為天

現代人生活及飲食習慣改變，對體力的需求不如以往，但卻反而傾向精緻化、高熱量、高油脂，也因此肥胖、高血脂、糖尿病、高血壓等文明病成了現代人極大的問題。以前每天要攝取足夠熱量才有體力做粗活；現在若是每天暴飲暴食，大概免不了被家庭醫師嘮叨一頓，說你血脂肪高、血糖過高、體重過重等等。筆者在此整理一些常見的飲食需求，讓您吃的美味又吃得健康。



慢性病患的飲食

慢性疾病是國人健康一大威脅。近年來國人十大死因中，半數以上都是由慢性病所造成，許多醫學文獻教導糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病等慢性病患的飲食原則，其實相當類似，且適用一般民眾，以下列出一些慢性病患的飲食基本原則：

一. 少糖、少鹽、少油三大原則

糖類是提供熱量的主要營養素之一，但幾乎不含其他類營養素，

且會使血糖快速上升，應盡量減少食用。雜糧五穀類含有澱粉及多種營養素，且會讓血糖上升趨勢減緩，是人體最理想的熱量來源。西式蛋糕或是中式糕餅多糖也多油，應節制食用。



食鹽的主要成分是鈉，容易造成高血壓。烹調應少用鹽、味精、醬油、沙茶醬及各式調味醬，可用香草、大蒜、薑、蔥、花椒、九層塔等香味食材代替調味。另外醃漬品、各式罐頭、醬菜等調味較重的加工食品，大多含大量食鹽，應減少食用。

飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食和肥胖、高血脂、心血管疾病等有密切的關係。平時應少吃油酥類點心、肥肉、肉燥及高油脂零食等食物。另外像家禽家畜類的內臟、各種蛋黃、魚卵及豬腦等食物膽固醇含量亦很高。食用油最好選擇植物性油脂，例如橄欖油或是葵花子油。烹調時應多用蒸、煮、炒代替油炸的方式。

二. 均衡飲食

一般飲食可分為以下幾大類的營養素：五穀根莖類、魚肉蛋奶類、蔬菜類、水果類、油脂類及水分。每天都應該均衡攝食各類食物，且多選用新鮮食物為原則。有研究顯示，每日均衡攝取各大類營養素，對抗老化及抗癌症有明顯的幫助。

三. 高纖維食物

高纖維食物可預防及改善便秘，亦可降低膽固醇，可預防心血管疾病。這類食物包括豆類、蔬菜類、水果類及糙米、全麥製品、甘藷等全穀根莖類。至於合併有多種慢性病的病患，其飲食應視實際狀況而定，其中腎病變患者飲食每日的鹽分及蛋白質都要限制，因為鹽分會讓血壓升

高，進而使腎臟惡化加速，而蛋白質是含氮廢物及尿酸、磷的來源，過量會增加腎臟負擔。另外要定期追蹤抽血報告來決定磷離子及鉀離子的攝取。

早餐怎麼吃？

早餐應該吃得好，才有活力迎接一天的活動。但早餐該怎麼吃，才能帶來清楚的頭腦與充沛活力？一天所需總熱量在早、中、晚三餐中所占比例，最好是 2：3：1。一般青壯年男性上班族，每天約需 2,100 大卡熱量；而一般女性，每天約需 1,700 大卡熱量。換算之下，成人的早餐攝取熱量約 500 - 600 大卡最適宜，發育中的青少年及兒童則要多一點，老人家則少一點，同時應注意攝取足量的新鮮蔬果。

飲食中提供熱量的 3 大類：醣類、蛋白質、脂肪。醣類，宜占總熱量的 55 - 60%，蛋白質占 15%，脂肪占 25 - 30%。依此原則，早餐應攝取約 275 大卡的醣類、75 大卡的蛋白質和 135 大卡的脂肪。如果是較需要腦力、體力的人，早餐醣類比例可高一點；而發育中的人則可提高蛋白質的比例。若換算成食物，275 大卡的醣類相當於 1 個中型饅頭、2 片土司麵包或 1 碗 250 公克的稀飯。75 大卡的蛋白質相當 7 公克蛋白質，約為 1 顆蛋或是 1 杯豆漿。而 1 杯牛奶約含 8 公克蛋白質，1 瓶 200 c.c. 的優酪乳約含 2 - 3 公克蛋白質，這些蛋白質易被消化利用，發育中的



兒童、青少年可酌量增加，但要減少其他熱量來源。135 大卡的脂肪相當於 15 公克油脂。1 份蛋餅或菠蘿麵包所含的油脂約 90 大卡；市售三明治上 1 片土司的美乃滋也將近 90 大卡，要多加注意。

原則上，若選擇饅頭、銀絲卷等不含肉類主食，也不含蛋白質含量，宜搭配豆漿、鮮奶等蛋白質含量高的飲料；肉包、肉鬆三明治、鮭魚三明治等主食，其蛋白質含量不到 1 份，可搭配全脂鮮奶或優酪乳；蛋餅、饅頭夾蛋、漢堡蛋等，熱量高且含有 1 份蛋白質，宜搭配低脂優酪乳或鮮榨蔬果茶汁。

外食族怎麼吃

現代人生活忙碌，對於食物要求「快速、方便」，因此坊間出現所謂「快速美味」的餐飲商店。然而如前所述，所謂健康飲食應該是少油、低鹽、低糖、高纖

維，但這些外食卻大多是高油脂、低纖維的食物。因此，如何挑選外食，對忙碌現代人而言更為重要。

首先還是要堅持少油少鹽少甜的原則；不加沙拉醬、調味醬、奶油等高熱量佐料。食物烹調法最好是蒸、燉、煮，不要炒、煎、炸，少用飽和脂肪酸食物，多用瘦肉類，採低油烹調法。此外，小朋友應盡量避免漢堡或炸薯條等食物，多吃蔬菜水果，以避免日益嚴重的兒童過重問題。另外每天要喝足夠的白開水，幫助吸收消化，預防及改善便秘。一般成年人每天至少應攝取 2,000 c.c. 白開水，而市售飲料常含高糖分，應有所節制或選擇無糖飲料。

食全食美的人生

正確的飲食不但可讓日常生活運作順利，更可促進健康。近年來現代西方醫學甚至發現，某些食物有對抗老化及癌症的功能。這類食物包括豆類（大豆、豌豆、扁豆、四季豆等）、蔥、蒜、蘑菇、花椰菜、南瓜子、胡蘿蔔、葵花子、芝麻等等。至於水果則包括蘋果、葡萄、櫻桃、桔子等。另外東方人喜歡喝的茶葉和西方國家的綠茶和紅茶，也都可以抗老化及癌症。

總而言之，若平時選擇食物時能多用點心，配合適度的運動和豁達開朗的人生態度，食全食美的人生將不只是個夢想。🌱

作者：吳辭

學歷：長庚大學醫學系

現職：佛教大林慈濟醫院家庭醫學科醫師

