

有益健康的飲食設計

近年來美國營養學會為婦女們提出的建議有：乳品是婦女們飲食中所必須優先考慮的重要食品。為了降低婦女常患的疾病罹患率如骨質疏鬆症、癌症、糖尿病、心臟病和經前壓力更年期疾病，所設計的飲食均包含乳品。這種有益健康的營養膳食包括以下之重點：

- 每天的飲食包括五大類食物而且多樣化、富於變化，並包括低脂肪的乳品3~4份。

- 除了3~4份的乳品之外，另外應於平時烹調菜餚中添加乳品，以增加含鈣的成分，否則也可多攝取一些甘藍菜，帶骨的沙丁魚、小魚干、魚罐頭（帶骨）和綠色蔬菜。

- 在必需的情況下如：懷孕、生產、熬夜、緊張、生病、更年期等特殊生理狀況下宜注意維生素、礦物質的補充。

婦女在膳食療養的指導原則是：

- 維持理想體重。

- 有規律的生活習慣及適量的運動。

- 降低油脂的攝取，限制在每日總熱量的三分之一以下為脂肪。

- 每日的飲食中，多攝取多種醣類的食物如豆類和馬鈴薯，約佔每日總熱量的一半。

- 多攝取富含膳食纖維質的食物。

- 多攝取富含鐵的食物，如瘦肉、牛肉、綠葉蔬菜或整穀類。

- 降低含鈉的攝取。

- 避免喝酒，否則酒每日不可以超過半杯。

- 避免抽煙。

- 適當的調整飲食，必要時請教合格之營養師，由營養師為您設計促進健康、延年益壽的飲食。

此外尚請配合適量的運動，並注意生活型態、生活起居的習慣和環境因素，避免涉及危險罹患因子。

