



# 以交通號誌

# 一紅黃綠燈法

# 診斷飲食

GO 綠燈食物：每天必須選用的食物。

WHOA 紅燈食物：只提供熱量、糖、油脂和鹽分。

SLOW 黃燈食物：必須限量的食物。

**吃**得均衡，吃得健康，一直是人們追求的目標，但總是不知如何才能營養均衡又健康。營養，對一般人而言，總覺得似熟悉又陌生，因此，發展一套簡單、易懂且有效的食物分類教學方法，使大家更具體地認識食物營養，有能力分析診斷食物，使自己的飲食均衡又健康，一直都是全體營養教育工作者努力的目標。

在美國有金字塔食物指南，在台灣則有梅花型六大類食物飲食指南，這些都是以“均衡飲食”為重點的教學工具，並不適用於特定營養成份的營養教學，例如“少油”、“少鹽”和“少糖”的飲食指標教學。

設計以“紅黃綠燈交通號誌”來診斷飲食，訂定目標，修改飲食行為教案的靈感，是來自文獻中以營養教育介入改善健康的計畫，於1978年時Epstein用“Spot light diet”於體重控制班之教學。

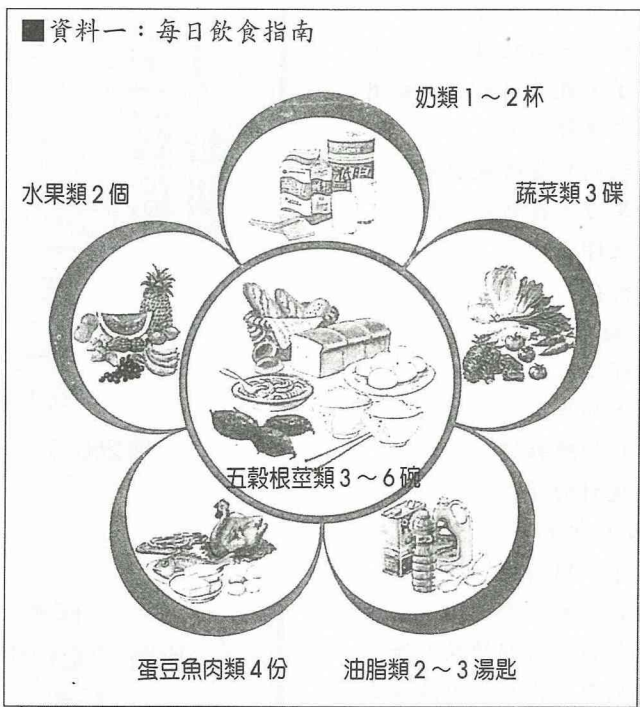
此係一種以熱量為基礎的代換原則，最早是將食物分成七大類，再演變至五大類及三大類，以及1980年代Family Health

Project 與 San Diego Family Heart Project 中，依等量食物中之不同飽和油脂及鈉含量，將食物分成“GO”、“SLOW”及“WHOA”三類的教學，應用於降低心血管疾病危機的介入計畫中。

在認識交通號誌的教學中“綠燈走，紅燈停，黃燈要小心”，是無論老少士農工商，甚至不識字的也人人皆知的交通知識，將此理念應用於食物分類的

教學，診斷或應用於日常飲食計畫中，應是簡單且易懂。

紅黃綠燈交通號誌食物分類之教學方法，主要仍是以均衡飲食為基礎，以衛生署之飲食指南為骨幹，再將“綠燈走，紅燈停，黃燈要小心”的概念轉換於食物中，即綠燈食物為含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選用的食物；紅燈食物為只提供熱量、糖、油脂



■資料二：

食物	燈號	綠燈	黃燈	紅燈
奶類		低脂奶 脫脂奶 酸酪乳 低脂乳酪	全脂奶 乳酪 調味奶 發酵奶 冰淇淋 布丁	
蛋、豆、魚、肉類		蒸蛋、水煮蛋、茶葉蛋、滷蛋 豆漿、豆乾等非油炸豆製品 非油炸之新鮮魚類、海產類 非油炸之新鮮瘦肉類 非油炸之新鮮去皮去油禽肉類	皮蛋、鹹蛋、炒蛋、荷包蛋、油炸豆製品 肉鬆、肉罐頭、西式火腿、熱狗、炒或炸之瘦肉類，梅肉、魚鬆、魚罐頭、炒或煎之魚或海產類	中式火腿、臘肉香腸、鹹魚、培根、五花肉
五穀根莖類		米飯、饅頭、土司、湯麵、烤地瓜或馬鈴薯、水餃、稀飯、水煮玉米或菱角、低糖之紅豆湯、綠豆湯或蓮子湯	炒飯、炒麵、炒米粉、甜鹹麵包、煎蘿蔔糕、紅豆湯、綠豆湯	洋芋片、炸薯條、甜甜圈、小西點、奶油蛋糕、月餅、速食麵、爆米花
蔬菜類		水煮蔬菜、少油炒蔬菜、生菜、泡菜	大油炒蔬菜、炸蔬菜、焗蔬菜	醃製蔬菜
水果類		新鮮水果、100%果汁	水果沙拉、水果罐頭、乾果	蜜餞、甜果汁
油脂類		含單元不飽和脂肪酸多者（橄欖油、芥花油、花生油） 含多元不飽和脂肪酸多者（葵花油、玉米油、黃豆油、棉籽油、紅花子油、魚油）	核果（依對象） 種子	含飽和脂肪酸多者（牛脂、肥肉、奶油、瑪琪琳、酥油、豬油、豬皮、雞鴨皮）
其他		開水 麥茶 無糖飲料 純米果	漢堡 批薩 海綿蛋糕 戚風蛋糕 米果（外層有糖衣或糖粉）	糖果、巧克力、汽水、可樂、含糖飲料

和鹽分，而其他必須營養素含量很少的食物；黃燈食物為含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，必須限量的食物。

依此教育民眾每天必須按照飲食指南中之建議量攝取六大類食物，並按燈號於各類食物中選擇較健康的種類。

由於重點是在食物之定性，因此這套教學方法中，食物必須依教學對象的不同而有不同的詮釋，即同一食物的燈號歸屬會因教學對象不同而不同，以花生為例，教學對象為體重控制者時，花生按其高油脂含量是歸屬紅燈

食物；但教學對象若換成是素食者時，花生則因其蛋白質含量豐富，應屬綠燈食物。

因此營養教育者必須非常熟

悉教學對象的特質及各種食物的營養特性，這樣才能有效的教學，以協助民眾能夠選擇較健康的食物，使飲食均衡又健康。 [圖]



**【豐年社新書代售】**

**桃花源『生機食譜』**

劉振珺、邱美娥著  
定價 350 元  
郵政劃撥 00059300 豐年社  
另附掛號郵資 60 元

介紹生機食譜素材 12 類，生機食譜菜譜 82 式，包含米食、生食、熟食、湯點甜點、飲料等，共 120 頁，全部彩色印刷。