

## 照著「我的餐盤」吃，營養健康跟著來

營養師 石家欣

檢視大多數人的餐盤，隱藏著三高危機：高鈉、高油、高糖，還有低纖的隱憂，這讓我們處在營養不均衡、慢性病的威脅中。臺灣的營養學家們統整了民眾的飲食與健康需求，制定了每日飲食指南。在指南中依據營養成分特性，將食物分成了六大類：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類。各類食物提供人體不同的必需營養素，缺一不可。

為了能落實每日飲食均衡，衛生福利部國民健康署在 2018 年設計了臺灣版「我的餐盤」，將每日飲食指南的概念繪製成餐盤圖像，並配合口訣，讓大家更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。接下來，就讓我們來一起了解「我的餐盤」是什麼吧！



### 每天早晚一杯奶

乳品類食物提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪及多種維生素。國人鈣質普遍攝取不足，跟著「我的餐盤」，早晚各一杯乳製品，如：一杯鮮奶或無糖優酪乳，或一杯無糖優格，達到乳製品的建議量以外，也能替代含糖飲料或點心。

### 每餐水果拳頭大

水果提供膳食纖維、維生素與花青素、類胡蘿蔔素等植化素，尤其是維生素 C 的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防便秘、腸癌等相關代謝疾病。建議三餐都要各吃一個拳頭大的新鮮水果，像是梨子、橘子、芭樂等，或是切塊、切片後約大半碗（一般飯碗）的量，就可以達到每日飲食指南的建議量。記得選擇更多元，挑選當令水果為主，新鮮又健康。

### 菜比水果多一點

蔬菜主要提供膳食纖維，幫助維持腸道健康、預防便秘問題，並能維持足夠的抵抗力。蔬菜也是維生素、植化素與礦物質的良好來源，例如：維生素 A、葉酸、鉀、鈣等，能促進身體新陳代謝及神經、心血管健康。不同顏色的蔬菜具有不同的植化素，如橘色蔬菜有類胡蘿蔔素、黃色蔬菜有葉黃素等，因此建議每日三餐的蔬菜要盡量多變化，並以當令在地的新鮮蔬菜為主。若早餐不容易攝取到充足的蔬菜，午、晚餐就要多吃一點，比水果多一些，每餐約 1.5 個拳頭大的蔬菜，跟著「我的餐盤」吃，就能達到應攝取的蔬菜量。

### 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧傳統上稱為主食，主要提供澱粉，是一天熱量的主要來源。未精製的全穀雜糧類還含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質與膳食纖維等營養素，這些營養素會在精製加工過程大量流失，因此「我的餐盤」建議主食的來源至少 1/3 是全穀雜糧類，減少精製澱粉的攝取，照著我的餐盤面積吃，選對食物吃對比例，讓吃飯更加健康。記得玉米、地瓜、芋頭、南瓜都屬於全穀雜糧，不是蔬菜，記得要和米飯一同計算分量喔！

### 豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類提供優質蛋白質與維生素等營養，過去的調查發現，外食常常挑選高油脂的肉類，較少攝取豆製品和魚類，因此每日飲食指南將豆、魚、蛋放在前面，提醒要以這些食物做為主要蛋白質來源，減少攝取飽和脂肪。「我的餐盤」建議每餐豆魚蛋肉類食物約為一個手掌心大小，並優先選擇豆製品、魚類海鮮及蛋。

### 堅果種子一茶匙

除了控制每日烹調用油 (植物油為主) 約 4~5 茶匙以內，別忘了每餐攝取 1 茶匙堅果種子 (約大拇指第一指節的量)，相當於 2 個腰果、2 個杏仁果或 1 個核桃。堅果種子可以提供不飽和脂肪酸和維生素 E、維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。若沒有攝食堅果種子的習慣，建議每餐可以在雜糧飯中撒上一些芝麻，或是飯後吃一點點的堅果種子當作點心。

從今天開始，不管是幫家人準備餐點，或是自己在外吃自助餐、使用團膳，在夾取食物時，都要記住「我的餐盤」六口訣，就可以吃的均衡又健康囉。