

健康飲食～我最行

國民健康署提醒上班族在工作忙碌之餘，也要重視自己的健康。依據資料顯示，職場員工午餐外食情形最多，每週午餐外食 5 天以上者占 61.4%。外食方便美味，但有多油、多鹽、多糖及少纖維等問題。重油、重鹹、多肉少蔬果、暴飲暴食的不健康飲食，會增加許多慢性疾病罹患風險。建立健康的飲食型態，是維持健康體重，遠離慢性疾病的重要的關鍵。

※ 3 多 3 少 3 均衡，聰明吃救健康

1. 多喝白開水～可維持體溫恆定預防中暑，透過排尿、汗及糞便清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，及避免尿道發炎。建議起床一杯水、餐前喝杯水、外出要帶水。
2. 多蔬果～蔬菜水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低膽固醇，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多。水果主要提供維生素及豐富的膳食纖維，可抗氧化及預防癌症。
3. 多全穀根莖～全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，多攝取未精製全穀根莖類，包括糙米、胚芽米、全麥或雜糧、蕷薯、南瓜、山藥、蓮藕等。建議民眾三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為未精製全穀根莖類。
4. 少油脂～以低脂少油炸的飲食型態，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法，使用植物油但避免高溫起鍋，避免食用含反式脂肪的食品、油炸食物及點心。
5. 少鹽～鹽攝取過多會使水分滯留、血壓升高，增加心臟的負擔。低鈉飲食的重點需以新鮮食材為主，同時減少含鈉量高的食物，包括飲料、罐頭、調味醬、香腸、醬菜等。
6. 少糖～過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病更會影響體內荷爾蒙，故應減少甚至拒絕喝含糖飲料，減少高糖加工食品，如糕點、餅乾、蛋糕等精緻甜點。
7. 天然、原態、在地食材～選擇天然原態的食物可減少因加工過程中營養素的流失及額外的添加物造成身體的負擔。而當令食材不但營養價值高，品質好較新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。
8. 均衡飲食～每種食物之成分均不相同，增加食物多樣性，均衡攝取各大類食物，才不致發生營養缺乏。
9. 正常三餐、不過量～三餐應定時定量，不吃零食和宵夜或以水果取代點心。過量飲食容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。故購買與製備餐飲時，應注意份量適中。



※擁有的先決條件，一起培養「聰明吃 快樂動 天天量體重」的健康生活方式。

資料來源：行政院衛生署健康九九---衛教週報第 160 期

<http://health99.doh.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=573&DS=1-life>



健康通訊

本期重點
“健康好生活 II”

發行人：蔡明蒼 編輯：學務處 出版者：臺北市立啟明學校 地址：臺北市忠誠路二段 207 巷 1 號 電話：28740670

<http://www.tmsb.tp.edu.tw>

TAIPEI SCHOOL FOR THE VISUALLY IMPAIRED

～～響應世界地球日 3 蔬 2 果增健康～～

每年的 4 月 22 日是世界地球日，為響應這個國際重要環保節日，對我們居住的環境更友善，國民健康署呼籲大家從選擇在地當季的低碳食材做起，適量採買不浪費，盡可能多樣化攝取原態食物，並達到天天五蔬果，透過建立健康飲食型態，攜手愛護地球也守護自己健康。

國民健康署提醒民眾養成「3 蔬 2 果」的健康飲食型態，每天應攝取 3 份蔬菜（1 份蔬菜煮熟後約半碗）及 2 份水果（1 份水果約 1 個拳頭大小）並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果是健康首選，能獲取多元營養素；順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的基本原則之一，為增進健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握「在地蔬果新鮮購」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果的選購原則。

許多研究報告指出，蔬果攝取不足是罹患慢性疾病的重要原因。因此，世界衛生組織 (WHO) 及許多先進國家的國人健康飲食指引，都鼓勵民眾能多吃新鮮蔬果。依照少油、少鹽、少熱量、多蔬果且高纖的原則下，減少雞鴨魚肉食材，選擇天然不需繁複烹調的菜色為主，依照少油、少鹽、少熱量、多蔬果且高纖的原則下，減少雞鴨魚肉食材，選擇天然不需繁複烹調的菜色為首選。

- 一、營養均衡多蔬果：依行政院衛生署公佈每日飲食指南，均衡飲食多食用新鮮蔬果，適量運用臘肉、香腸等醃製食品。烹調過程善用天然香料，如：蔥、蒜等或中藥藥材：枸杞、紅棗等，美味加分，營養也滿分。
- 二、零食要節制：節慶應景糖果和零食，如瓜子、開心果、腰果、花生、葵花子等是屬於油脂類食品，對於熱量高的零食，應節制攝取。
- 三、用餐順序很重要：桌上豐盛的菜餚，應該先吃那道好呢？建議可以先吃蔬菜較多的年菜，再吃肉類，降低肉類食品的攝取。

※平時，除了遵行「天天 5 蔬果」的健康飲食原則外，身體活動也不可少。遠離代謝症候群最有效的方式，莫過於從飲食、運動及體重控制做起，且預防重於治療。及早改變生活飲食型態，才能讓慢性疾病遠離大家。

資料來源：行政院衛生署國民健康局

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/PressShow.aspx?No=200901210002>

飲食“四少”～食在健康



※隨著社會型態的改變，國人飲食攝取問題從營養不足轉變成營養過剩，新的健康問題也接著出現，而「代謝症候群」就是其中之一。若有代謝症候群的警訊出現可說是腦血管疾病、心臟病、糖尿病、腎病變、高血壓等慢性疾病的前兆。倘若出現了代謝症候群，要小心您可能已經成為慢性疾病的候選人，也就是健康亮起了黃燈。如何預防或控制代謝症候群，首先是做好體重管理及飲食控制。建議選擇均衡多樣的飲食與及控制食物份量。

※飲食「四少」，健康更多

- 一、「少油」～高脂肪飲食易增加心血管疾病的風險、促進動脈硬化及導致肥胖，建議上班族外食時，可多選擇清蒸、川燙、清燉、涼拌，取代油炸、煎、炸的食物，並少食用酥皮、油漬等油脂含量較高的加工食品。
- 二、「少鹽」～攝取太多的鈉，會增加高血壓、動脈硬化、心臟病及中風的可能，每天調味的鹽份不應超過一茶匙鹽，外食時，可主動要求店家菜餚少鹽、少沾醬，也要少吃醃漬品。
- 三、「少糖」～國人習慣飯後一杯含糖飲料，但市售飲料含糖量高，經常飲用不利體重控制，攝取過多的糖還容易會造成代謝異常及齲齒，國民健康署建議白開水是人體最健康、經濟的水份來源，應養成喝白開水習慣。
- 四、「少熱量」～高熱量密度食物，如油炸及其他高脂、高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量，而任意加大份量，也容易造成熱量攝取過多，所以不僅要減少高熱量食物攝取，也應注意份量是否適中。

※餐餐均衡、定量「食」在健康

- 一、「一」碗五穀飯：未精製的全穀根莖類含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等，比精製穀類更具有飽足感，能有效預防大腸癌、降血壓及便秘等。
- 二、「一」個手掌大豆魚肉蛋類：豆魚肉蛋類富含大量蛋白質，提供人體建造、修補組織以及調節生理功能，但應注意減少油炸品攝取，以白肉代替紅肉，多選擇瘦肉並去除皮脂，避免攝入過多油脂。
- 三、「一」碗蔬菜：蔬菜含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、降低血膽固醇，以國人習慣蔬菜熟食估算，每餐應攝取一碗蔬菜，並以當季盛產為主，不僅新鮮、便宜，品質也較好。
- 四、「一」份水果：水果含有豐富的維生素C及膳食纖維，能促進身體的代謝、助消化，建議每餐食用一份水果(相當於1個拳頭大小)，並盡可能勿以果汁代替，若要喝現榨果汁，切記不濾渣、不加糖。

資料來源：行政院衛生署健康九九---衛教週報第166期

<http://health99.doh.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=575&DS=1-life>

無糖 低糖 ≠ 無熱量



※近年來衛生署持續教育民眾應維持健康體位(BMI 理想值應為 18 至 24 之間)，並推動健康飲食，強調養成少油、少鹽、少糖的飲食習慣。更於今(100)年公布修訂「國民飲食指標」，鼓勵國人維持理想體重、均衡攝食各種食物、三餐以五穀為主食、選用高纖維的食物、遵守少油、少鹽、少糖的飲食原則等，鼓勵民眾建立良好飲食習慣。另外，由於現代人外食機會增加，且營養意識抬頭，使得選購符合健康原則的食品更是重要。

※選購食品時，看到「無糖」或「低糖」食品，還要留意其熱量標示

市面上有很多食品標榜是「無糖」或「低糖」，但卻不一定是無熱量，衛生署提醒 消費者，千萬不要存有無糖就是熱量低的迷思。依據衛生署公告「市售包裝食品營養宣稱規範」，包裝食品如標示「0 卡」，每 100 公克或每 100 毫升所含熱量 不得超過 4 大卡；如標示「低卡」，則不得超過 40 大卡。包裝食品如標示「無糖」，每 100 公克或每 100 毫升所含糖含量不得超過 0.5 公克；如標示「低糖」，則不得超過 5 公克。因此「無糖」或「低糖」並不代表熱量為 0。要注意的是，食品中除了糖以外的其他碳水化合物，以及脂肪、蛋白質等，也都會產生熱量，吃過多仍會肥胖。衛生署食品藥物管理局提醒，民眾選購食品之前，一定要先看營養標示欄內所有訊息。

※選購食品時，您會先看營養標示嗎？您知道自己食用的食物所含的熱量嗎？

隨著國人的營養知識提升，大家的健康觀念越來越豐富且多元，為建立消費者對營養標示的正確認識，並提供在選購時的參考資訊，我國多年來已實施包裝食品營養標示。依據衛生署公布的「市售包裝食品營養標示規範」，包裝食品都要有顯著的中文營養標示，必須標示的項目包括：1. 「營養標示」之標題；2. 热量(大卡)；3. 蛋白質(公克)、脂肪(公克)、飽和脂肪(公克)、反式脂肪(公克)、碳水化合物(公克)、鈉(毫克)的含量；4. 其它出現於營養宣稱中之營養素含量；5. 廠商自願標示之其他營養素含量。現行市售食品 的營養標示格式有多種，不論是以 100 公克(或毫升)食品為計算基準，或是以食品的份數為計算基準，民眾都要先知道自己所食用食品的重量(或容量)或份 數，然後才能正確地計算出所吃進的熱量及各種營養素的量。例如一包食品中營養標示欄稱含有 2 份，民眾如吃完一整包，表示所吃進去的總熱量及各種營養素的量 是該產品營養標示欄所之數量的 2 倍。

※健康生活無捷徑，均衡飲食多運動，只要建立正確的健康飲食觀念，運用「營養均衡的飲食控制」及「持之以恆的運動」作為健康生活最高原則，儘量少吃甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量的食物，並戒掉吃零食或消夜等不良習慣。人人都能享受健康輕爽無負擔的美好生活

資料來源：行政院衛生署健康九九---藥物食品安全週報第 317 期

<http://health99.doh.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=719&DS=1-life>