

我的餐盤

我的餐盤均衡飲食，開始聰明吃，健康就會跟著來。

世界衛生組織說均衡飲食可以降低認知衰退及失智症的風險。

融合一天與一餐的建議，6 句口訣有順序性能呈現各種食物間的相對份量。

6 大口訣：

口訣一.每天一杯牛奶

口訣二.每餐水果拳頭大

口訣三.菜比水果多一點

口訣四.飯和蔬菜一樣多

口訣五.豆魚蛋肉一掌心

口訣六.堅果種子一茶匙



口訣一、每天一杯牛奶

1.牛奶是補充鈣質很好的來源，「補足」鈣質的好處有：

(1)骨質健康：鈣質對骨頭及牙齒非常有好處。

(2)調節血壓：鈣質對血管平滑肌有放鬆效果，達到調節血壓的作用。

(3)預防腎結石：鈣質可與血中草酸結合，從糞便排出，降低草酸吸收到血液的濃度，預防尿路及腎臟結石。

(4)促進代謝：血液中鈣質降低會導致副甲狀腺素分泌增加，造成脂肪代謝減緩，足夠的鈣質可以減緩此情形，控制肥胖。

2.一天要喝多少牛奶呢？

鈣質的攝取建議為一天 1000 毫克，一杯 240 毫升的牛奶可以補充 240 毫克的鈣質，一天如果喝 2 杯，就可補充約 50%的鈣質，剩餘的 50%就可以從其他食物中獲取(例如: 豆製品、蔬菜類等)。

台灣平均有 80%以上的人「乳品類」每天不足一份比例，鈣質攝取不足的問題很嚴重，所以才會將每天一杯牛奶放在第一位。

3.常見乳製品與鈣質的含量

品項	鮮奶	無糖優格	無糖優酪乳	起司片
公克	240	180	200	22
鈣含量	240	180	200	133

從表格中發現每天 2 片起司片就相當於喝了一杯 240 毫升的牛奶。

口訣二、每餐水果拳頭大

水果主要提供的成分有：維他命 C、鉀離子、植化素、膳食纖維

1.維他命 C:對身體有很好的抗氧化功能。幫助身體的膠原蛋白合成。促進鈣質與磷在

小腸的吸收使骨骼健全。視神經傳導物質的一個重要成分，在神經健全的作用上也非常重要。

2.鉀離子：世界衛生組織建議成人(16 歲以上)鉀離子每天的攝取量為 3500 毫克，但是國人鉀離子的社區量普遍不足。鉀離子的效用如下：

- (1)預防水腫：鉀離子可以幫助人體將鹽分及水分排除，降低水腫的風險。
- (2)血壓控制：體內的鹽分及水分排除出去了，可以獲得良好的血壓控制。

鉀離子容易流失在水中，所以能生吃的水果是補充鉀離子重要的來源。

下表是蔬菜在不同烹煮方式中鉀離子的流失率。

煮蔬菜鉀離子流失率				
	冷水煮沸		熱水殺菁	
蔬菜種類	1 分鐘	3 分鐘	1 分鐘	3 分鐘
葉菜類	10-20%	30-40%	10-20%	30-50%
瓜果類	1-10%	10-20%	1-10%	10-20%
根莖類	5-10%	10-20%	5-10%	10-20%
菇蕈類	20-30%	30-40%	20-30%	30-40%

下表是以女生拳頭大的水果鉀離子含量舉例：

	香蕉	芒果	哈密瓜
女生拳頭大的水果鉀離子含量(毫克)	250	450	390

3. 植化素：常吃的花青素、類胡蘿蔔素、多酚都是植化素。

植化素有預防癌症、抗發炎、提升身體免疫力的功效。

植化素大部分含在水果的皮或穀類的麩皮的地方，所以建議水果可以連皮吃的，最佳的方式是洗乾淨連皮吃。

口訣三、菜比水果多一點

蔬菜是膳食纖維的主要來源，其次也會提供維生素和礦物質。

1.膳食纖維的功效如下：

- (1)腸道健康：膳食纖維對於腸道健康非常重要，可以促進排便及預防腸癌。
- (2)調節血脂：膳食纖維可調控血壓，預防心血管疾病。
- (3)調節血糖：膳食纖維多的食物，可以讓血液中血糖的吸收速度變慢，穩定血糖。
- (4)調節情緒：膳食纖維可調整腸道菌叢，腸道菌叢與情緒有相關性，膳食纖維可讓體內神經分泌物質得到調整，進而安定情緒。

2.膳食纖維每日應攝取至少 20 公克以上，國人膳食纖維普遍吃不夠。膳食纖維除了從蔬菜攝取，全穀根莖類也是不錯的來源。

3.菜比水果多一點的衡量方式，水果是與拳頭大，蔬菜是比拳頭大一點，若以便當盒來衡量，男生要 3 格菜格的量，女性是 2 格菜格。

注意：常被誤認蔬菜的 8 種全穀雜糧，都是含澱粉質比較高的，如山藥、蓮藕、地瓜、馬鈴薯、南瓜、菱角、荸薺、玉米。以上食物如放進蔬菜內容易導致熱量攝取過量，所以在吃這類食物時要跟飯的份量來替換。

口訣四、飯和蔬菜一樣多

飯是統稱，其實指的就是全穀雜糧根莖類。

建議一天的澱粉來源品項至少 1/3 要是「全穀」類。全穀類包含：糙米、紫米、五穀米、燕麥、全麥、小米、藜麥等等，主要是因為人體需要的植化素以及多酚是來自於麩皮或是米糠層，如果吃精緻化的白飯，這些健康物質就吃不到，所以建議一天三餐中的某一餐加全穀的素材來煮。

另外，提到飯和蔬菜一樣多，如果蔬菜多吃了，飯也要多吃嗎？答案是不需要增加喔，因為飯吃太多會造成熱量攝取過量，所以飯是不用多吃，飯的量控制在一個拳頭，不需要跟著蔬菜一樣增加。

口訣五、豆魚蛋肉一掌心

1.選擇蛋白質來源的優先順序如下表：

豆製品	魚、海鮮	蛋	肉
脂肪量低 無膽固醇 飽和脂肪酸低 具有大豆蛋白	脂肪量低 飽和脂肪酸低 膽固醇低(非魚卵)	飽和脂肪酸低 膽固醇低(蛋白)	白肉優於紅肉 紅肉:飽和脂肪酸、 膽固醇、腸癌風險

2.蛋白質對人體的好處如下：

- (1)建構肌肉：肌少症與蛋白質攝取不足有關，對於老年人來說蛋白質的攝取量要特別注意。
- (2)修復組織
- (3)提供能量
- (4)提供必要胺基酸

3.如何選擇豆類

屬性	全穀雜糧類	豆類
品項	紅豆、綠豆、花豆、皇帝豆	黃豆、黑豆
營養成分	澱粉質含量高	提供蛋白質的豆類

4.白肉與紅肉的營養成分

屬性	白肉	紅肉
品項	雞胸、鮭魚、小卷、透抽、蝦 貝類、魚類	豬肉、牛肉、鴨肉、羊肉
營養成分	肌紅蛋白含量低	肌紅蛋白含量高

豆魚蛋肉一餐的分量如何拿捏：面積對照自己的掌心即可，厚度對照自己手掌的厚度。



口訣六、堅果種子一茶匙

1.每天吃「一湯匙」堅果就有健康的功效：

- (1)降低心血管疾病風險
- (2)降低腦血管疾病風險
- (3)降低高血脂疾病風險

2.不同豆類的營養成分：

全穀雜糧類	堅果	豆類
紅豆、綠豆、栗子	腰果、核桃、胡桃、夏威夷果、花生、開心果、杏仁果	黃豆、黑豆
澱粉質含量高	提供單元不飽和脂肪酸	蛋白質含量高

3.堅果種子類:一餐的分量大約為一大拇指指節，一天的份量大約一根大拇指。



本文文字資料來源:健康九九網站 第3堂：預防及延緩失智，從這做起(二)

本文圖片資料來源:網路圖片