

## 健康飲食

家醫科主治醫師 鄭文琦

吃均衡、新鮮且多樣化的飲食，方能確保獲得身體所需的各種營養素。以六十公斤的成人為例，一天需要攝取的食物如下：

### 一、新鮮蔬果

(一) 六到八飯碗的蔬菜，約提供二十五到三十五公克的纖維。就現代一般人的飲食習慣來說，建議增加蔬菜的份量，取代過多的澱粉類食物。

(二) 兩個拳頭大小的水果。

蔬果的選擇，以新鮮、色彩豐富為原則，紅、橙、黃、綠、藍、紫、黑和白等各種顏色的蔬果都要吃。

蔬果含有大量纖維，可以幫助消化和排泄，攝取足夠的纖維，有助於快速排出體內毒素，避免毒素在腸道持續刺激腸黏膜而引發病變。

纖維還可以幫助處理葡萄糖和胰島素，因為纖維有阻擋葡萄糖吸收的功能，血糖就不會很快升高，所以胰島素分泌相對變慢。

根據哈佛大學的臨床研究，每天攝取三十五公克纖維，可降低膽固醇、糖尿病、癌症，真的好處多多！

除了富含纖維外，蔬果也含有抗氧化維他命 A、C、E、葉酸、類胡蘿蔔素和多酚類等多種抗癌成分；以及「植物性化學成分」，這些成分有別於維生素、礦物質，可用來對抗疾病，特別具有防癌效果。

天氣炎熱，來一份清爽的蔬果再好不過，但萬萬切記，水果還是含有糖分，必須適量食用，好在臺灣是個盛產蔬菜的好地方，不妨來份蔬菜水果沙拉，不但可以攝取纖維，也可避免吃進過多的糖分，建議盡量吃原形的食物不打成汁。

### 二、蛋白質

蛋白質三份，分三餐：魚肉一份約一百公克、雞肉一份約八十公克、蛋一份為一顆全蛋加三個蛋白、豆腐一份約二十五公克。豬、羊、牛肉一週一次就好，一次約六十公克。建議少吃紅肉，偶爾解饞就好；也建議別喝太多乳製品，避免促進發炎反應。

### 三、澱粉

鹼性澱粉像玉米、地瓜、芋頭、山藥、南瓜、菱角、豆類等約一個拳頭大，盡量在中午時攝取；所有穀類（糙米、五穀米或全麥製品）都是酸性澱粉，建議減少攝取。

### ：四、油脂

每天適量食用有益健康的好油，約一湯匙（每湯匙十五公克）。好油有 **Omega-3** 和 **Omega-6** 兩大類，是必需脂肪酸，只能從食物中獲得。建議可攝取適量芥花油、橄欖油、苦茶油、芝麻油、深海魚油等。

只存在於深海魚油中的 **EPA** 及 **DHA**，可直接作為腦神經細胞膜、賀爾蒙的合成原料，以及參與免疫反應等，對人體極有益處。

深海魚油也富含大量 **Omega-3**，有助降低體內慢性發炎反應。愈來愈多研究指出，身體長期慢性發炎、不良的生活與飲食習慣、接觸環境毒素等，都可能讓暫時的急性發炎反應，演變成長期、輕微的慢性發炎，持續傷害器官，造成各種慢性疾病，甚至促使異常細胞增生，誘發疾病發生。因此我們需要攝取夠多的 **Omega-3**，來使身體更強健。