

# 2020 全球公認最佳飲食法

黃淑惠

飲食與身體健康息息相關，英文諺語「You are what you eat」，貼切的點出我們每天吃進去的東西造就了我們現在的身體狀況。所以如果想要獲得健康身體，飲食絕對是第一道關口。

美國權威雜誌「美國新聞與世界報導」每年都會邀請醫學、保健、營養、運動等專家進行研究並評估何種飲食對人體最有益，今年從實施難易、減重效果、食物安全、預防與控制糖尿病、預防心血管疾病等方面評比，從 35 種各型飲食中推薦了最好的前 3 名飲食，而名列第一的是「地中海式飲食」。



## 什麼是「地中海飲食」

由南歐、西亞和北非三塊大陸包圍而

成的地中海區域，包含了許多國家和民族，因此地中海飲食並沒有一個一定的食譜，不同的文化讓各國料理呈現不同型態。早在 1960 年代就有研究發現世界各國(七國)中以希臘地區有最低的心血管疾病盛行率，因此科學家開始研究地中海地區的傳統飲食對健康的好處，才發現這些「地中海區域飲食」都具有某些特性：

主要食物來源以植物性為主，包括

1.全穀類(粗糧麵包、義大利麵、古斯米)、



大量各式蔬菜，有生菜沙拉，也有熟蔬菜、豆類(常與全穀並煮)、堅果種子、水果(點心來源)、香草和辛香料；

2.使用大量橄欖油(沙拉沾醬、調味或烹調)；

3.適量的魚、貝、蛋和發酵乳、優格；

- 4.很少吃肉，吃禽肉大於紅肉（雞或火雞）；
- 5.很少吃加工品；
- 6.隨餐飲用紅酒。

圖1.地中海飲食金字塔



### 地中海飲食的營養特色與功效

如果按照地中海式飲食方式（圖 1）去吃再計算營養含量，可以發現碳水化合物的攝取比例大約只佔總熱量 35-40%，比較低像是減醣飲食，且絕大部分來自複雜的全穀和蔬菜，這些食物大都是低升糖負擔，因此是有利於血糖穩定和體重控制。

比起美式或英式飲食，地中海飲食有較多蛋白質來自植物性，像是堅果或種子類，不只有蛋白質還額外提供了鈣、鐵、鋅等礦物質，維持了造血、細胞修復和神經正常傳導。即使吃動物性肉類也多選魚、貝或家禽，極低比例的紅肉攝取相對減少了飽和脂肪帶來對心血管的負擔。不吃紅肉加工品更提高了食物安全的保障。

雖然地中海飲食有較高的用油比例，約佔熱量的 35-45%，但因為是以橄欖油和堅果為油脂來源，這些食材提供的單元不

飽和脂肪酸比例很高（w-9 脂肪酸）對於維持消化道功能，降低低密度脂蛋白是有益處的。另外堅果和魚類也提供不少 w-3 脂肪酸，可以抗發炎，上升高密度脂蛋白，保護血管、促進腦部循環。因此被認為可延緩阿茲海默症、帕金森氏症的發生。

大量的蔬菜和水果，色彩繽紛，提供了豐富的膳食纖維、維生素、礦物質和植化素，不僅能使人有好體力、好精神，更可以清除自由基，減少發炎、避免癌變。另外地中海飲食常使用各式辛香料，這些含特殊氣味的植化素本身抗氧化力極強，因此保護了正常細胞不受自由基攻擊，而延緩老化發生。

善用優格、起司等發酵乳製品，則提供了益生菌，再搭配蔬果、堅果後不僅讓好菌常駐消化道，改善腸道菌相，更可提昇消化道功能，調節免疫力、改善過敏。

圖2.亞洲版地中海式飲食



地中海區域是葡萄盛產地，飲用紅葡萄酒因此成為日常。紅酒提供的大量植化

素(白藜蘆醇、槲皮素、山奈酚、前花青素)可以有效降低壞膽固醇在血管的沉積，抑制血小板凝集，因此地中海飲食才被認為可預防心血管疾病。

### 亞洲版「地中海式飲食」

既然地中海式飲食具有這麼多優點，我們就依據它的飲食特性，每類食物的攝取頻率和份量，在我們的生活環境中找出相對應的食物，進而建立起符合地中海飲食特性的「亞洲版地中海飲食」。如圖 2. 其飲食內容一般建議如下：

#### 1. 每天都以全穀類取代部分白米

台灣並不是以小麥為主食的地區，主要以米食為主，建議將糙米、紅薏仁、紅扁豆、藜麥、黑米等雜糧加入白米中一起烹煮，這樣就可以大大提高膳食纖維、維生素 B 群和礦物質的攝取。也因為粗食所以昇糖指數降低，有助於血糖和體重管控。



#### 2. 天天都需要大量新鮮蔬菜和水果

其實和營養界力推的口號「蔬果五七

九」一樣，學童每天三蔬二果，女性四蔬三果，男性五蔬四果。半碗煮熟蔬菜算一份，一個拳頭大小水果算一份。蔬菜一定要比水果多，大約每天女性需吃 2 碗量，男性需吃 2.5-3 碗量。且隨季節更替挑選當季蔬果，多種類多顏色，最好也學著地中海飲食將水果當點心，摒棄精緻甜食。

#### 3. 天天少量豆類、堅果和種子

台灣有很多本地產豆類(紅豆、綠豆、白扁豆)堅果種子(芝麻、南瓜子)都可以提供好的脂肪酸、礦物質和膳食纖維，對於調整血脂、促進腸道消化都有益處。最好每天少量攝取 1-2 匙。

#### 4. 天天用好油



台灣並不是橄欖油產地，但台灣也有非常好的油品——苦茶油，苦茶油的脂肪酸比例不輸橄欖油，一

樣可以提供大量 w-9 脂肪酸，建議日常烹調可多用台產好油。而且苦茶油耐高溫，無論涼拌、煎炒、淋醬都可以。

#### 5. 每天都喝些乳製品包括優酪乳、優格和起司

喝發酵乳製品除了得到鈣質之外，還有益生菌。其實台灣也有些發酵食品也有這些功效，像是味噌、納豆、泡菜等，因此建議可以適量選用。

#### 6. 蛋白質的來源盡量以大豆和魚貝為主

台灣是海島國家，魚貨海鮮都不缺，不僅提供優質蛋白質還有 w-3 脂肪酸可以抗發炎。海鮮脂肪低又有微量元素鐵、鋅、硒等對細胞修復，恢復體力都有益，因此不妨常常將魚、蛤、牡蠣、蜆、蝦等端上餐桌。另外，黃豆是地中海飲食中沒有的，不論是毛豆、黃豆、黑豆、納豆等除了有優質蛋白質之外，還有膳食纖維、鈣、鉀、鎂等對於降血壓、調整血脂都有益處，因此建議可以將魚、海產、大豆納入每日選擇名單，最好每週至少魚貝類 2 份以上（1 匙微尖魚肉是 1 份，2 匙海鮮是 1 份），黃豆製品至少 2 份以上（半盒豆腐或兩塊豆乾是 1 份）。其次，家禽和蛋則可以每週 2-4 顆蛋，2 份家禽肉（1 匙雞肉是 1 份），至於紅肉就建議少吃，最好是每個月偶而吃就好，即使吃也不能超過 2 兩/次。

#### 7. 烹調中盡量使用台產辛香料

不同的辛香料提供不同的植化素，我們無需選用歐洲的香草或辛香料，台產的蔥、薑、蒜、辣椒、薑黃、香菜、九層塔就都有非常好的植化素了，對於清除空污、排重金屬、解毒都可以起一定作用，甚至可以促進血液循環，幫助發汗排出毒素，建議在台灣料理烹調中經常的食用，自然對身體有益。



#### 8. 台灣的好茶可以取代紅酒

台灣畢竟不是紅酒產國，但卻是茶葉生產國，茶和紅酒並列對抗心血管疾病的健康飲品，因此建議適量飲用台灣茶品，藉著其中的兒茶素和其他多酚來降低三酸甘油脂，調整血脂肪，甚至還能激發體內解毒酵素活性，不僅保護心血管還能防癌。當然足夠的飲水更是重要，建議每天必須喝足 1500-2000CC 的水才能夠維持正常的新陳代謝喔！



〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉