

均衡飲食

一. 均衡飲食定義

均衡飲食能提供充分的營養素供身體所需，並避免攝取過多的熱量、脂肪、醣類及酒精，減低慢性病的發生

二. 為何需要均衡飲食？

1. 食物的各種營養素經身體消化吸收後，可供身體所需。
2. 沒有一種食物本身含有足量的營養素，可供最大生長及健康所需。
3. 每種營養素在體內均有特殊的功能。
4. 人體需定期自體外獲取營養，因人體無法產生足夠的營養素。
5. 健康的人需由各種食物獲取足夠的營養素。
6. 營養過剩或不足均會影響健康。
7. 營養素最適當攝取量均有上、下限。
8. 人終其一生均需有相同的營養素，但需要量受生理、環境及壓力等因素影響。

三. 國民飲食指標

1. 維持理想體重

體重與健康有密切的關係，體重過重易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。維持理想體重是維護身體健康的基礎，應從小時候開始建立良好的飲食運動習慣。

2. 均衡攝食各種食物

沒有一種食物含有人體所需的所有營養素，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須均衡攝食各類食物，不可偏食。每天都應攝取全穀雜糧類、奶類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、

水果類及油脂類的食物。食物選擇以多選用新鮮食物為原則。

3. 三餐以全穀類為主食

糙米、五穀米等穀類食物含有豐富澱粉及多種必要營養素，是人體最理想的熱量來源，應為三餐的主食。

4. 儘量選用高纖維的食物

含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，可減低大腸癌的發生機率；亦可降低膽固醇，有助於預防心血管疾病。

食用植物性食物是獲得纖維質的最佳方法，含豐富纖維質的食物有：豆類、蔬菜類、水果類及糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類。

5. 少油、少鹽、少糖的飲食原則

高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係。飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食更是造成心血管疾病的主要因素之一。

平時應少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果類、油炸油酥點心及高油脂零食等脂肪含量高的食物，日常應少食內臟類、蛋黃、魚卵等膽固醇含量高的食物。烹調時儘量少用油，多用蒸、煮、滷、烤、紅燒代替油炸、油煎方式，以減少油脂用量。

食鹽的主要成份是鈉，經常攝取高鈉食物容易患高血壓。烹調應少用鹽及含有高量食鹽或鈉的調味品，如：味精、醬油及各式調味醬；並少吃醃漬品及調味濃重的零食或加工食品。

糖除了提供熱量外幾乎不含其他營養素，又易引起蛀牙及肥胖，應儘量減少食用。通常中西式糕點不僅多糖也多油，更應節制使用。

6. 多攝取鈣質豐富的食物

鈣是構成牙齒及骨骼的主要成份，攝取足夠的鈣質，可促進正常的成長發育，並預防骨質疏鬆症。國人的飲食習慣顯示鈣質攝取量較不足，宜多攝取鈣質豐富的食物。

牛奶含豐富的鈣質，其鈣質型態為乳酸鈣，容易被人體腸道吸收，每天至少飲用 1-2 杯。其他含鈣質較多的食物有奶製品、小魚乾、豆製品和深綠色蔬菜等。

7. 多喝白開水

水是維持生命的必要物質，可以調節體溫、幫助消化吸收、運送養份、預防及改善便秘等。每天應喝 6-8 杯的水。

白開水是人體最健康、最經濟的水份來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料常含高糖份，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。

8. 飲酒要節制

飲酒應加節制。

飲酒過量會影響各種營養素的吸收及肝臟疾病，也會影響思考判斷力，引起意外事件。懷孕期間飲酒，容易產生畸形及體重不足的嬰兒。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：均衡飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日