

◆我的餐盤-聰明吃 營養跟著來



1.每天早晚一杯奶：每天 1.5~2 杯(一杯 240 毫升)。例如：鮮（牛／羊）乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉。

※乳品類小訣竅：

(1)市售優酪乳、優格或是調味乳常常會加入較多的糖，選擇時可以選擇低糖或無糖，以減少攝入過多的添加糖，也建議攝取以鮮乳、保久乳等原味乳品為主。

(2)若有乳糖耐受不良的情形，可從小量開始，並慢慢增加攝取量，使腸道適應。或是以優酪乳、起司、羊乳等乳糖含量較低的食物來取代。

(3)若是全素食者或對乳品過敏的人，建議多從其他高鈣食物獲得鈣質，例如：豆干、傳統豆腐、小魚乾、芝麻或深綠色蔬菜。

2.每餐水果拳頭大：在地當季多樣化。例如：木瓜、鳳梨、香蕉、芭樂、椪柑、柳丁、蕃茄、芒果... 等。

※水果類小訣竅：

(1)水果皮含有豐富膳食纖維及植化素，可連皮吃的水果，應盡量洗淨，連果皮一起食用。

(2)水果所含糖分高，攝取需適量。另要特別注意果乾和果汁類，含糖量較高且容易攝取過量，建議以攝取新鮮水果為主。

(3)果汁通常已經被去除大量膳食纖維，所以果汁不能取代水果。

3.菜比水果多一點：當季且 1/3 選深色。例如：可區分為葉菜類、花菜類、根菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。

※蔬菜類小訣竅：

(1)蔬菜含有較高的膳食纖維，熱量低又可增加飽足感，並刺激腸道蠕動。

(2)各色蔬菜含有不同的營養素、植化素，建議多樣化攝取。

(3)醃漬的醬菜類有較高的鈉含量，且添加物較多，建議以新鮮或冷凍蔬菜為主。

4.堅果種子一茶匙：每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小，約開心果 5 粒，南瓜子 10 粒或葵花子 10 粒。例如：花生、瓜子、葵花籽、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆等。

※全穀雜糧類小訣竅：

(1)市售的堅果產品，大多有調味或是油炸過，含糖、含鈉量偏高，應盡量挑選無調味的。

(2)因堅果種子類較硬，若不方便咀嚼，可敲碎或研磨後再食用。

(3)貯存時，要密封存放，並留意保存期限，因為堅果容易氧化，產生油耗味。挑選時要注意有無發黴，別將黴菌毒素吃下肚了。

5.豆魚蛋肉一掌心：豆>魚>蛋>肉類。例如：豆腐、豆乾、豆皮、烏賊、章魚、透抽、雞蛋、鴨蛋、牛肉、豬肉、雞肉。

※豆魚蛋肉類小訣竅：

(1)植物性的蛋白質來源含有較少的飽和脂肪，且不含膽固醇，還有膳食纖維。

(2)禽肉的脂肪含量少於畜肉，優先挑選白肉，適度攝取紅肉。記得去皮，減少油脂攝取。

(3)減少烤製食物，避免產生雜環胺等致癌物。

(4)應避免油炸和過度加工的食品，才不會攝取過多的油脂和鈉，可多以清蒸、烤、滷、川燙的烹調方式，減少油脂攝取。

6.飯跟蔬菜一樣多：至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食。例如：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、全麥饅頭及其他全麥製品、燕麥、蕎麥、玉米、糙薏仁、小米、紅藜（藜麥）、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、栗子、蓮子、菱角與澱粉含量豐富的豆類（紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆等）。

※全穀雜糧類小訣竅：

(1)精製的麵包及點心類所含鹽、糖分及油脂都偏高，要適量吃，以免多了熱量，少了健康。

(2)外出用餐時，可以多選擇紫米飯、糙米飯等，取代白飯，更營養。

(3)玉米、地瓜、芋頭、南瓜都屬於全穀雜糧，不是蔬菜。