



# 防疫期的地中海飲食

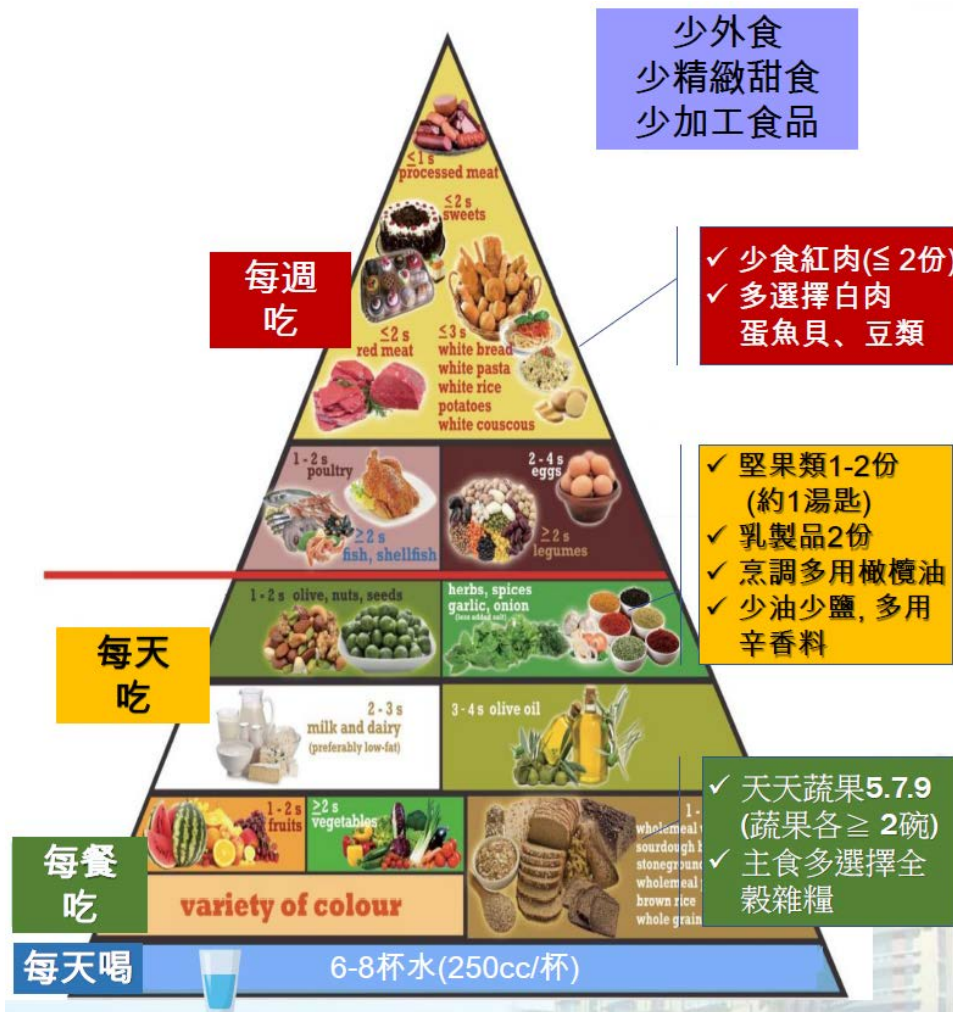
## 臺中榮總營養團隊設計的地中海飲食

地中海飲食始於 1960 年代，源自於居住在地中海沿岸國家的飲食習慣，像是義大利、西班牙、希臘等地區，他們大量攝取蔬果、少吃紅肉、食用好油，罹患心血管疾病的比例非常低。地中海飲食是一種生活方式，以攝取健康的脂肪來源，吃大量的蔬菜水果、橄欖油，搭配天然乳製品加上適量的魚、蛋及家禽類，並食用少量紅肉及紅酒的飲食模式。

本院為了符合防疫期的生活型態，由臺中榮總營養團隊參考 Nutrients 2019, 11(6), 1296; Metabolism. 2021 Jan;114:154407 設計地中海飲食食譜及宣導符合現代人生活的地中海飲食金字塔的海報，地中海飲食金字塔建議：

- 偶爾吃：每週甜點不要超過 2 份。盡量將加糖的糕點與飲料放在特別的場合食用。
- 每週吃：廣泛的攝取各種植物與動物來源的蛋白質。而傳統地中海菜餚較少以動物性蛋白質作為主菜。
  - 份量建議紅肉少於 2 份、加工肉品不超過 1 份、白肉 2 份、雞蛋 2 至 4 份、魚貝類至少 2 份、豆類至少 2 份。(1 份肉/魚約手指二至三指大小，雞蛋 1 顆 1 份，豆製品 1 份約等於傳統豆腐 2 格、盒裝嫩豆腐半盒、豆漿 190 毫升、黑豆乾 1/3 塊、小方豆乾 1 又 1/3 塊或濕豆包 2/3 片)。
- 每天吃：
  - 乳製品 2 份(1 份約鮮奶 240 毫升、起司 2 片)，儘量選擇低脂優格、起司與其他發酵乳製品。
  - 橄欖/堅果類/種子類 1-2 份(1 份腰果/杏仁果約 5 粒)。
  - 採用香草/香辛料/大蒜/洋蔥等調味料烹調菜餚，不僅能增加風味減少鹽的用量，也含有豐富的抗氧化劑。
- 每餐吃：
  - 水果 1-2 份，多元化攝取各種顏色水果能廣泛攝取各種抗氧化營養素與植化素(1 顆網球大小的量大約是 1 份)。
  - 蔬菜至少 2 份，選擇越多種類及顏色的蔬菜越好，可增加多元維生素與礦物質的攝取(一份煮熟的蔬菜約是半碗的量)。
  - 以橄欖油作為每餐主要烹調用油，是地中海飲食脂質的主要來源。
  - 麵包/義大利麵/米類/庫斯庫斯/其他穀類 1-2 份，選擇全穀雜糧類優精緻穀類。
- 適量攝取水分：每天喝 1.5-2 公升的水亦可選擇無糖花草茶。
- 適量飲酒：用餐時可適量飲用紅酒或其他發酵飲料，女性每天不超過一杯、男性每天不超過 2 杯(一杯紅酒約 150 毫升)。

本次地中海飲食的菜單設計理念是採用在地當令食材，選擇全穀雜糧類如地瓜、五穀飯、玉米或南瓜等天然食材，並於主餐中加入大量且多元蔬菜，食材種類超過 30 種，增加纖維提供飽足感外，這些食材都可提升營養豐富的微量元素及植化素，蛋白質的來源選用雞胸肉、鮮蝦、豆干、蛋及低脂奶等提供建構組織的優質蛋白質，減少了紅肉的飽和脂肪，能夠幫助降低三高的風險預防心血管疾病，讓人有活力的完成每一天的行程。



參考 Nutrients 2019, 11(6), 1296 ; Metabolism. 2021 Jan;114:154407

## 地中海飲食食譜：

### 早餐-台式地中海烘蛋

**材料：** 地瓜 165 公克、蛋 1 顆、洋蔥 50 公克、高麗菜 50 公克、CHEESE 35 公克、咖啡 100CC、低脂鮮奶 100CC、紅火龍果 80 公克、芭樂 70 公克

**台式地中海烘蛋做法：**前一天先將地瓜去皮切片蒸熟，蔬菜切末，早上打顆蛋，把 CHEESE 及食材加入充分混合攪拌(有示範動作)，不用加水，混合好倒入烤盤，放入烤箱，設定 220 度 25 分鐘，若有蒸烤功能的烤箱則可選擇蒸烤功能，同樣是設定 220 度 25 分鐘，接著可以利用這 25 分鐘準備好喝的拿鐵及水果，等待享受美好早餐，迎接充滿活力的一天！



### 午餐-托斯卡尼蕈菇雞套餐

**材料：** 烤飯:五穀飯 160 公克

**蕈菇雞：**雞胸肉 60 公克、蘑菇/香菇各 50 公克、義式香料、蒜泥、鮮奶 40cc、橄欖油 10 公克

**彩色豆干：**紅/黃/青椒各 40 公克、豆干 35 公克

**白花菜** 100 公克

**鳳梨、苦瓜(各 50 公克)(雞骨熬湯)**

**葡萄 50 公克、芒果 100 公克**

#### 蕈菇雞做法：

1. 雞肉切塊狀，加鹽、白胡椒醃製，靜待半小時
2. 雞肉川燙(將血水燙出)，撈起，爆香料(蒜頭和洋蔥)，加少許鮮奶油、牛奶、水、用白胡椒、鹽調味，下雞肉煮兩分鐘，不可久煮，因久煮雞胸肉會柴柴的。
3. 起鍋後撒少許義大利香料及一根迷迭香擺盤



### 午茶時光-水信玄餅、奶茶

**材料:** 水 150cc、糖 5 公克、吉利丁 5 公克和食用花、紅茶、低脂鮮奶 100CC、腰果 5-10 粒

**水信玄餅做法:**150cc 的水加 5 公克的糖(或把自己喜歡的甜度調出來)，先取約 20CC 的糖水加入吉利丁，隔水加熱融化；同時將糖水煮滾，倒入融化的吉利丁裡拌均勻，倒入模具內加上食用花裝飾，做好後放入冷藏即可。



### 晚餐-番茄燴鮮蝦佐義式冷麵蔬菜沙拉

**番茄燴鮮蝦材料:**大草蝦 3 尾約 160 公克、番茄 50 公克、香菜 30 公克、芥花油 5 公克

**義式冷麵蔬菜沙拉材料:**紅蘿蔔 20 公克、小黃瓜 50 公克、玉米筍 50 公克、紫洋蔥 30 公克、蔓越莓乾 20 公克、通心麵 30 公克、油醋醬：橄欖油 5 公克、糯米醋、檸檬汁

**玉米豆腐濃湯材料:**玉米 50 公克、嫩豆腐 70 公克

**番茄燴鮮蝦做法:**鮮蝦洗淨後去腸泥，爆香蒜末 加入番茄丁現炒 再加入鮮蝦/鹽/白胡椒收汁後即可撈起擺盤，點綴少許百里香

**油醋醬的做法:**橄欖油加糯米醋、檸檬汁、百里香拌勻即可

**玉米豆腐濃湯做法:**將熟玉米粒分成兩份，一份先加水打成泥煮滾，加入另一半的玉米粒，把切好的中華豆腐，調味用鹽白胡椒煮熟即可



這套食譜大約可提供 2000KCAL，可依據個人需求調整熱量，可以減少主食或豆魚蛋肉類，或者增加活動量提高消耗的熱量，達到熱量的平衡，最重要的是若能天天落實地中海飲食，選擇多樣化的食材，如同我們設計使用的食材就超過 30 種，地中海飲食也建議調整生活型態，如規律運動、適當休息、保持愉悅等，能夠幫助預防心血管疾病、預防或改善代謝症候群，

憂鬱症與失智症、延緩老化性視網膜黃斑部病變功能等，建議大家可以在日常飲食中嘗試多一點地中海飲食模式，讓自己吃出健康，吃出美麗和活力！

此份菜單設計執行感謝李明哲廚師的精湛廚藝，及營養師團隊的參與，共同為守護全民健康的飲食推廣盡一份心力！

