

# 地中海飲食已蟬聯四年最佳飲食榜首!

## 快來看看地中海飲食怎麼吃

台中榮民總醫院 劉俐君 營養師

《美國新聞與世界報導》(USNews&World Report) 每年邀請各領域專家評選最佳飲食,而地中海飲食已連續四年被選為整體最佳飲食! 地中海飲食源於地中海沿海地區的傳統飲食型態,經由許多學者的研究與其發展,以希臘及義大利南部飲食型態為基底發展的地中海飲食版本最廣為人知。此版本的地中海飲食,強調食用大量蔬菜水果、以橄欖油及乳製品為主要脂肪來源,適量魚、蛋及家禽類,少量紅肉及紅酒。而隨著時代的演變及研究的發展,為了符合現代人的生活型態,地中海飲食基金會(Mediterranean Diet Foundation, MDF)在2010年推出符合現代人生活的地中海飲食金字塔如下,除了列出各類食物建議攝取量之外,也強調生活型態的調整。

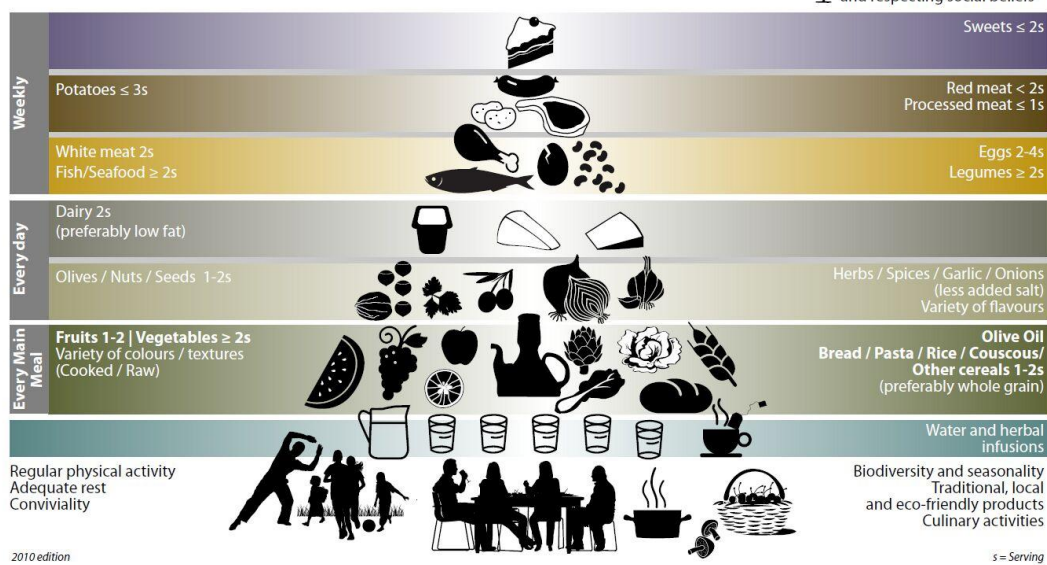
### Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs



ICAF  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



Ciiscam



### 地中海飲食金字塔建議:

- 偶爾吃: 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调用油，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)。

此外，地中海飲食還全面性的建議生活型態調整，如規律運動、適當休息、保持愉快的心情，選擇多樣化且當季的食物以及對環境友善的產品。與親友們一起做菜除有助於社交外，也可促進身心健康。

參考資料：

1. Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., ... & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public health nutrition*, 14(12A), 2274-2284.
2. 食物代換表(2018)。衛生福利部國民健康署。
3. 食物代換速查輕圖典 (2009)。台北：三采文化。