

## 不用挨餓也能減重的地中海飲食

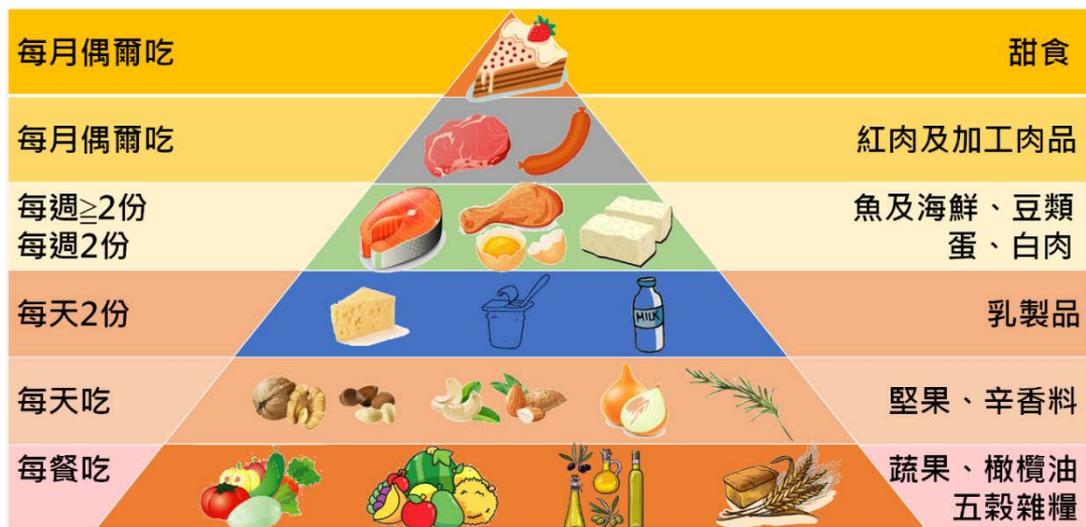
臺中榮民總醫院 許筱翎 營養師

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。

跟其他減重飲食不同的是，地中海飲食不用刻意選擇低脂、不需餓肚子，也不用刻意不吃某類食物，依然能維持健康的身材。而地中海飲食飲食方式也已經被證實，對人體健康好處非常多，地中海地區的人們與美國人相比，罹患癌症和心臟病的可能性較小，而且透過地中海飲食還可以幫助減輕體重。

一篇系統性回顧研究發表在2015年12月22日的《美國醫學雜誌》上。該試驗共收集了998名過重或肥胖的人，比較地中海飲食與其他三種飲食：低脂飲食，低碳水化合物飲食和美國糖尿病協會（ADA）飲食。結果發現，食用地中海飲食的人一年減掉了9到22磅（約等於4-10公斤）的體重，這與低碳水化合物飲食或ADA飲食的人減掉的磅數相似。相比之下，低脂飲食的體重減輕了6至11磅（約等於2.7-5公斤）。

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：



### 地中海飲食的特點

#### ➤ 豐富的蔬果降低膽固醇

豐富的纖維質能夠降低膽固醇，而蔬菜內含有的維生素、礦物質、植化素有助於細胞的修復和免疫力的調節，同時也有保護心臟的功能。

#### ➤ 白肉取代紅肉及加工肉品

攝取過多的紅肉及加工肉品可能會增加大腸直腸癌的發生率，也會攝取過多的飽和性脂肪酸及膽固醇，地中海的居民大多都以旗魚、鮪魚、鮭魚、鱈魚等取代紅肉，補足體內的不飽和脂肪酸。魚和其他海鮮類產品不僅富含Omega-3不飽和脂肪酸，而且還提供鋅，碘，硒，維生素B群、鈣和鎂等微量營養素的良好來源。至於雞肉則是與牛肉、豬肉等紅肉相比較為低脂的肉類。另外黃豆製品也是一個

很好的植物性蛋白質來源，黃豆富含卵磷脂和膳食纖維，有助於降低血膽固醇並穩定血糖。

#### ➤ 多選擇全穀雜糧類

多選擇像是燕麥、糙米、全穀麵包、全麥麵、地瓜等等來取代白飯、白吐司、麵包，這些都是屬於低GI(昇糖指數)食物，不會讓血糖快速上升，不只對於瘦身來說比較好也比較健康。

#### ➤ 橄欖油低溫清炒或生吃

橄欖油富含單元不飽和脂肪酸、類胡蘿蔔素、維生素 E 以及具有抗氧化力的酚化合物，有助於降低壞的膽固醇囤積，但要提醒大家橄欖油的發煙點較低，高溫容易變質，比較好的烹調方式是涼拌或是低溫清炒。

#### ➤ 每天一份堅果

核桃、松子、腰果、榛果等內含有 $\alpha$ -亞麻油酸、維生素 B 群、維生素 E，以及鎂、硒、銅等等礦物質，有助於提升人體抗氧化的能力，還能促進新陳代謝，並減少壞膽固醇的產生。建議每天攝取一份堅果種子，相當於 7 至 10 公克。

#### ➤ 每天二份乳品類

乳製品盡量選擇鮮奶、無糖優酪乳或發酵乳製品，如優格與傳統的起司，可以每天適量食用(一份乳製品約鮮奶 240 毫升或起司 2 片)，乳製品有助於骨骼健康，發酵乳製品由於有許多的活菌，可以幫助改善腸道菌叢、促進腸道蠕動、幫助排便，有助於減重。

#### ➤ 善用天然辛香料

從地中海料理裡可以發現，他們不太會使用加工調味料，經常選擇使用羅勒葉、百里香、迷迭香、月桂葉等香草，或者是用番茄、檸檬、青椒等天然食物來提味。也不難發現他們烹煮食大多是清蒸、水煮、涼拌、烘烤等，幾乎沒有熱炒、油炸、油煎等料理方式出現，所以他們的食物理所當然的也會比較清淡少油，也有助於減重。

#### ➤ 甜點飲料一週最多一次

避免攝取蛋糕、餅乾、麵包等含較多精緻糖類的食品，因為這些容易使血糖升高，造成胰島素分泌過多，讓身體感受到更多的飢餓感。糖份對身體真的有害而無益，能少吃就盡量少吃，想喝飲料時就選無糖茶類或不加糖現榨果汁，不只有助於減肥，還有益身體健康。

對於想減重的人，沒有單一的理想飲食。但是，地中海飲食不只能減重也能將心臟病和中風的風險降低了 30%，所以對於那些容易罹患心臟病的人來說，這是一個特別好的選擇。

### 地中海食譜參考

#### 地中海蔬食義大利麵(1 人份/586 大卡)

食材	克數
義大利通心麵	80g
初榨冷壓橄欖油	1 大匙(15 克)
檸檬汁	1/4 顆
鹽	1/2 茶匙

黑胡椒	1/2 茶匙
小黃瓜 (切丁)	1 條
洋蔥 (切碎)	1/4 顆
小蕃茄 (略切)	3 顆
罐頭橄欖 (去核切片)	5 顆
巴西里葉	2 小株
蒔蘿或茴香	2 小株
乳酪	30g
<b>作法:</b> 1. 將蔬菜切丁 2. 將煮好的義大利通心麵瀝乾水份淋上橄欖油拌一拌 3. 加入檸檬汁 4. 加入黑胡椒及鹽調味 5. 加入小黃瓜、洋蔥、小蕃茄、橄欖、巴西利及茴香拌一拌 6. 最後裝盤灑上乳酪即可	

地中海烤魚(1 人份/534 大卡)	
食材	克數
鯛魚或鮭魚	100 克
小蕃茄	5-6 顆
馬鈴薯	0.5-1 顆(180 克)
黑橄欖	50g
檸檬	1/2 顆
迷迭香	1 支
巴西里葉	1 小株
鹽、胡椒	1/2 茶匙
初榨冷壓橄欖油	10 克
<b>作法:</b> 1. 用清水將魚沖洗乾淨後並用紙巾擦乾，將鹽和胡椒均勻抹在魚肉上。 2. 將馬鈴薯去皮洗淨後，水煮 10 分鐘後切片，放入碗中與鹽、胡椒、香料和橄欖油拌勻。 3. 將小蕃茄洗淨切對半，並切碎巴西里葉備用。預熱烤箱至 200°C，準備平底烤盤撒上橄欖油，將水煮馬鈴薯鋪平，魚放置於中央，再均勻撒上小番茄、橄欖、巴西里葉末、鹽和胡椒調味。 4. 放入烤箱約烤 25-30 分鐘。確認魚和馬鈴薯熟透後，將烤盤取出並撒上巴西里葉末，便完成。	

參考資料：

1. Mancini, J. G., et al (2015). Systematic Review of the Mediterranean Diet for Long-Term Weight Loss. The American journal of medicine.