

我的健康餐盤

臺中榮總營養師 陳妍蓓

一般人外食比率高，飲食份量抓不準比例，造成蔬菜份數過少、肉、魚等蛋白質或油炸食物份量太多。外食族常見的飲食問題常常是攝取過多白飯、白麵這類精製澱粉，而蔬菜、水果攝取不夠，容易有膳食纖維、維生素B1、B2、B6、維生素E等欠缺的情況；此外牛奶喝不夠，加上日曬不夠，則容易有鈣質不足或維生素D合成不足的問題；油脂類雖然攝取量足夠，但常常含有動物性脂肪，容易有飽和脂肪酸過多的問題，堅果攝取不足，則缺少了堅果種子類所提供的不飽和脂肪酸、維生素E及微量礦物質。

黃金比例的份量實際上要吃多少呢？選擇全穀根莖類的主食(例如：紫米、糙米、燕麥、薏仁、地瓜、南瓜等等…)大約1碗左右(3.5~4.5份) 青菜類盡量選擇深綠色的蔬菜，煮熟後大約1/2碗~2/3碗(1~1.5份)，富含蛋白質的豆魚肉蛋類，大約2份，水果的量是每天中午大約一個拳頭大小的份量1份。

活動量較大的人可以增加蔬菜量把餐盤裝到滿，活動力較低的男女，餐盤可以酌量依比例減少1/4，也可吃到足夠的營養。

牢記六口訣 日常生活中落實「我的餐盤」

1. **每天早晚一杯奶**：每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。
2. **每餐水果拳頭大**：1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。
3. **菜比水果多一點**：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上(包括深綠和黃橙紅色)。
4. **飯跟蔬菜一樣多**：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。
5. **豆魚蛋肉一掌心**：蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5~2份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。
6. **堅果種子一茶匙**：每天應攝取1份堅果種子類，1份堅果種子約1湯匙量(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)，民眾可於一天內固定時間攝取足1湯匙量，或分配於3餐，每餐1茶匙量(1湯匙=3茶匙)。

只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用便當盒、自助餐盤、家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來。

