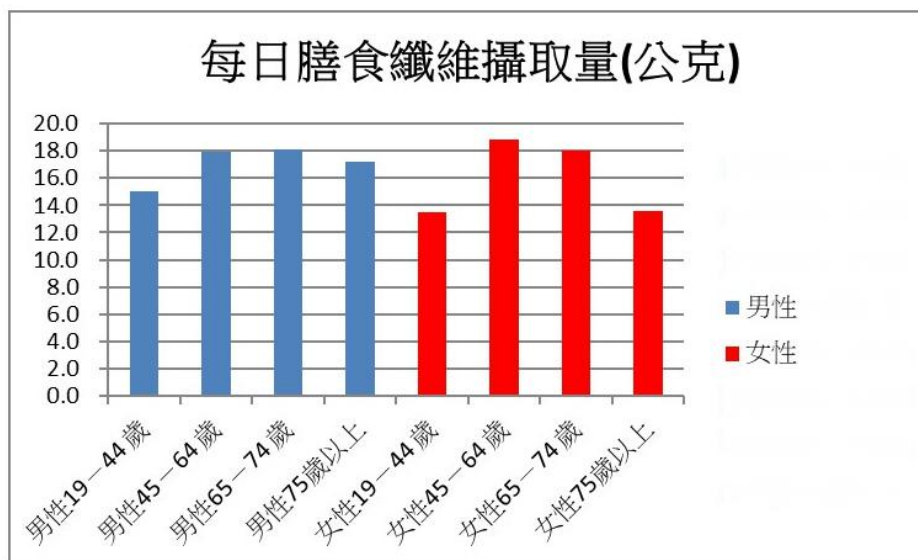


## 我的健康餐盤系列~~健康吃飯，以全穀雜糧類為主食

外食族的餐盤隱藏著三高的危機，高鈉、高油、高糖，還有著低纖的隱憂，這讓我們處在營養不均衡、慢性病的威脅中。國民健康署從國人飲食指南，並參考世界各國五花八色的餐盤計畫，還有考量臺灣在地食材和飲食習慣，由最堅強的營養師專家指導，設計出臺灣第一款「我的餐盤」。融和了吃的飽、又要吃的能預防疾病的健康飲食概念，只要做好「均衡餐盤天天有」，即可達到「健康活力永長久」。

平日飲食中米飯、麵包或麵條等澱粉類的碳水化合物，經消化分解產生的葡萄糖，可以提供大腦及肌肉能量，包括思考、記憶、行動和運動，是營養需求中不可或缺的食物來源。現代人飲食過於精緻，過度加工的再製品如精製糖(白糖)、白麵粉及精白米等，使得精製醣類攝取過多風險增加，過度加工也讓原本天然食材所含的礦物質、B群、植化素等有益物質去除殆盡，植物性食物特有的膳食纖維也相對減少，且精製醣類經消化分解後吸收快，易造成血糖波動大，過量攝取將導至肥胖，進而造成代謝症候群風險上升；未加工的天然穀物如糙米、小米、燕麥、大/小麥，及全麥麵粉等，含多種碳水化合物及足夠的膳食纖維，有助於排便、產生飽實感，且益於體重控制及慢性病防治。

衛生福利部建議膳食纖維攝取量是每日應達25—35公克，根據2019年國民營養健康狀況變遷調查報告指出，國人膳食纖維攝取平均低於衛生福利部建議的7成(攝取狀況如圖1)。



圖一、2013-2016年國人膳食纖維攝取狀況(摘錄自2019年國民營養健康狀況變遷調查報告)

在6大類食物中，含有膳食纖維的有：全穀雜糧類、蔬菜類、水果類及堅果種子類。研究指出水溶性纖維有助於益生菌在體內存活，被益生菌發酵可以成為腸黏膜的營養，水溶性纖維膳食纖維包覆住醣類，可延長食物在腸內的停留時間、降低葡萄糖的吸收速度，進食後血糖不會急速上升，有利於控制血糖。

而水溶性纖維和膽固醇作用，有包覆膽酸的作用，並促進它的排泄，防止膽酸由人體腸肝循環中再度利用吸收，可以降低血脂肪，有助預防心血管疾病；非水溶性膳食纖維能增加糞便體積，促進腸道蠕動，減少糞便在腸道停留的時間及糞便和腸的接觸面積，減少便秘、大腸癌的發生。多樣化的膳食來源可攝取多元的水溶性纖維及非水溶性纖維，對健康的益處可更完整。

全穀雜糧類食物包含：

- 一、米麥類：糙米、胚芽米、薏仁、燕麥、蕎麥、小麥、大麥、小米、玉米；
- 二、澱粉根莖類：地瓜、馬鈴薯、蓮藕、芋頭、南瓜、山藥；
- 三、豆類及果實類：紅豆、綠豆、花豆、栗子、蓮子、菱角等

除了三餐主食的選擇中至少有一餐改為全穀雜糧，另外你可以這樣做來增加全穀雜糧類，飲料可選擇燕麥豆漿、紫米米漿或鮮奶加燕麥等，早餐可選擇雜糧麵包/全麥吐司、糙米稀飯/全穀稀飯/燕麥稀飯、全穀麵粉做成蛋餅皮、全麥饅頭/雜糧饅頭等，麵食可選用全麥麵條或雜糧麵條。

