隱性飢餓拉警報？如何均衡飲食

隱性飢餓，也就是「慢性維生素和礦物質不足」，在全球有超過 1/3 的人口存在這樣的問題。它並不會造成立即性的健康問題，而且在臨床徵兆出現之前，可以存在很長的一段時間。

一般認為，已開發國家的人民應該都吃得很「營養」，不會有開發中國家的飢餓問題，不過事實並非如此。已開發國家的飲食型態，可能存在兩個極端現象：富足者，可能因為外食、垃圾食物，存在營養「不均」問題；而在經濟狀況不佳者，例如有些偏鄉孩童無法三餐正常進食，可能存在營養「不足」問題。

對於已開發國家，長期的隱性飢餓也同樣會造成嚴重的健康問題。例如我們很早就知道，足夠的維生素 D 可降低骨折的風險，而現在更發現維生素 D 攝取量不足，與某些癌症（例如乳癌、攝護腺癌）和自體免疫疾病（例如多發性硬化症、類風濕性關節炎和第 1 型糖尿病）的風險有關。

從歐美國家的國民營養調查顯示，已開發國家也和開發中國家一樣，存在微量營養素攝取不足的問題，尤其是葉酸、維生素 D、維生素 E、鐵和碘的不足。而我們臺灣的狀況呢？依據臺灣營養健康調查（2005～2008 年），雖然沒有葉酸和碘的數據，但可發現超過八成的人，維生素 E 和鈣、鎂、鉀、鋅攝取不足；維生素 D 則在 50 歲以上的群體超過半數攝取不足；鐵則在生育年齡的女性和老年人較常有攝取不足的現象（表 1）。

表1 不同性別、年齡各營養素攝取不足的百分比

	19～30 歲		31～50 歲		51～70 歲		71 歲	
年齡/性別	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量	50	47	36	62	48	74	71	83
蛋白質	12	14	7	13	7	18	30	45
膳食纖維	94	94	84	84	78	80	88	95
維生素A	25	29	15	13	9	8	8	15
維生素D	35	56	28	24	67	70	71	81
維生素E	66	77	65	81	68	77	70	60
維生素C	30	36	23	21	17	18	25	41
維生素B1	32	33	31	35	24	38	44	49
維生素B2	33	37	33	37	31	37	29	43

菸鹼酸	12	10	10	9	7	21	20	39
維生素B6	26	46	18	36	24	50	45	72
維生素B12	7	0	7	0	8	5	20	10
鈣	95	97	88	94	83	86	81	92
磷	14	25	11	23	14	27	25	52
鎂	79	85	67	75	65	70	79	90
鐵	6	54	5	51	5	22	20	49
鉀	97	100	95	95	90	93	90	97
鋅	79	83	73	79	81	81	94	95

†依不同性別、年齡所攝取之各營養素與國人膳食營養素參考攝取量[註] (Dietary Reference Intakes，DRIs) 建議稍低生活活動強度的建議量相比較

飲食富裕的臺灣，主要的營養問題，非患寡而是患不均。就像在資訊爆炸的時代，我們不得不學習篩選資訊；而在食物充足的社會，我們就必須學習選擇食物，以達均衡飲食的目標（可參考國民飲食指南）。如果飲食能把握食材天然（不加工）、種類多樣化（不偏食）和八分飽（不撐飽）等基本原則，多可輕鬆達到目標。

最後我們就來玩個遊戲，我將臺灣人飲食中，維生素 E 和鈣、鎂、鉀、鋅的主要食物來源列於表 2（因為富含膳食纖維的食物多富含礦物質、維生素，在此亦將之列入），讀者們看看自己是不是都有均衡吃到這些食物。或者反向操作，將你不太吃的食物勾選出來，以後逛市場或點菜單時至少也要多看一眼這些食物。…不知道讀者們從這個表中有沒有發現，深色蔬菜真的很重要哦！

表 2 各類營養素的主要食物來源

膳食纖維	鎂	鉀	鈣	鋅	維生素 E
□深綠色蔬菜 □新鮮水果 □黃豆類及其製品 □全穀根莖類	□深綠色蔬菜	□深色蔬菜類 □新鮮水果類 □豬肉類及其製品 □乳品類	□深綠色蔬菜 □乳製品	□堅果類 □牡蠣蟹貝類等海產 □肝臟 □肉類 □蛋類 □牛乳	□植物油 □堅果類 □深綠色蔬菜

*鎂的食物來源，廣布於各大類食品中，深色蔬菜類為鎂的最主要來源；其他植物性食物，亦各提供部分的鎂。國人全穀根莖類、深綠色蔬菜、堅果類不足，適度增加全穀根莖類、蔬菜類、黃豆類及其製品與堅果的攝取量，可改善鎂的供應量。

參考文獻

1. Hans Konrad Biesalski, Hidden Hunger, Springer-Verlag, Berlin Heidelberg 2013

2. Roman Vinas B, Ribas Barba L, Ngo J. Projected prevalence of inadequate nutrient intakes in Europe. Ann Nutr Metab 2011;59:84-95.
3. 吳幸娟、潘文涵、葉乃華等，台灣成人與老人營養素及食物攝取來源之變遷趨勢：由 NASHIT 1993～1996 到 2005～2008。

註

衛生福利部國民健康署--國人膳食營養素參考攝取量

http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?No=201308300011&parentid=201205100003

營養室主任　鄭金寶

NTUH