健康營養補給站--認識六大類食物

什麼是均衡飲食呢？今天我們利用飲食指南將均衡飲食具體化

- 全穀根莖類

  全穀根莖類為醣類的主要來源，其包括白飯、糙米飯、麵條、冬粉、吐司、饅頭、地瓜、南瓜、紅豆、蓮子等食物。攝取全穀類食物，可獲得較豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質以及膳食纖維。

- 蔬菜類

  蔬菜類含豐富的膳食纖維，熱量低，能增加飽足感，包括葉菜類、紅/黃甜椒、牛番茄、菇類以及豆莢類等。蔬菜的顏色繁多，可提供不同的植化素：

  - 茄紅素：富含於大蕃茄、紅甜椒。為天然抗氧化劑，有去除自由基的功能。
  - 葉黃素：人體眼睛黃斑部成分，可預防黃斑部之病變。
  - 花青素：天然抗氧化劑，具有清除自由基之功能。

- 水果類

  水果類含有豐富的維生素 C，可促進膠原蛋白合成及鐵質的吸收。芭樂、柑橘類、奇異果等水果含較豐富的維生素 C。然而，水果的熱量較高、糖分 也高，因此，儘量避免以喝果汁的方式取代吃水果。

- 豆魚肉蛋類

  可提供人體蛋白質，包括黃豆類製品、魚、海鮮、肉類、蛋。
  建議選擇零膽固醇、飽和脂肪含量低的黃豆類製品以及富有 ω-3 脂肪酸的深海魚類及低脂肪含量的肉品。

- 低脂乳品類

  奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂乳品，減少飽和脂肪酸的攝取。

- 油脂及堅果種子類

  包括烹調用油與堅果種子類。選擇植物油，少用動物油，以減少心血管之負擔。堅果類建議適量攝取及選擇無調味之堅果為佳。

- 運動與水分

  多運動 、多喝水為良好生活習慣之重要因子。

營養室

NTUH