

健康專欄——七個飲食健康的原則

到底要吃哪些東西，才能既簡單又健康？

◆七種簡單的飲食原則：

1. 攝取各類食物，不挑食。
2. 均衡飲食及規律的運動，以維持理想的體重。
3. 增加穀類、蔬菜、水果的攝取，可預防癌症、心臟疾病及血壓高。
4. 選擇低脂、低飽和脂肪及低膽固醇的食物，減少心臟疾病、癌症、血壓高的發生。
5. 限制食物內的糖分。
6. 適當的鹽，有助於降低血壓高的風險。
7. 應節制飲用含酒精類飲料。

◆基本的健康吃法

除了右表所列之每日所需營養外，另外「喝水」是最簡單改善健康的方法，一天約 2000 C.C。「纖維質」能保養我們的腸胃系統，刺激大腸排便。「糖分」適量，太多會有體重增加、蛀牙的問題。「鹽」一天 6 克，太多易引起高血壓，罐頭類的食物含鈉量很高，應盡量吃新鮮水果、蔬菜。多吃維他命 C、深綠色蔬菜、瘦肉類，可以增加「鐵質」的攝取。

每日飲食指南

奶類 1~2杯

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。



蔬菜類 3碟

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。深綠色與深黃紅色的蔬菜所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。



水果類 2個

水果可以提供維生素、礦物質與纖維。



五穀根莖類 3~6碗

米飯、麵食、甘藷等主食品。



蛋、豆、魚、肉類 4份

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。



油脂類 2~3湯匙

炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。



健康中心關心您!!!