

飲食指南 全面翻新 舊標老掉牙 國人營養失衡

中時電子報
www.chinatimes.com 2009/03/31 張翠芬／台北報導

國人飲食指南要大翻修。目前衛生署訂定的每日飲食指南竟然近廿年未更新！營養學界認為，老掉牙營養觀念早該丟棄，台灣營養學會已擬新飲食指南，建議減少奶類和油脂類攝取，多吃蔬果多運動，才能吃出健康，杜絕慢性病和癌症上身。

目前使用的飲食指南建議，成人每天五穀根莖類吃三至六碗、奶類一至兩杯、蛋豆魚肉類四份、蔬菜類三碟、水果類兩個、油脂類二至三湯匙。台北市立聯合醫院營養部主任金惠民認為，這樣的飲食規畫太簡單，容易誤導民眾。

接受衛生署委託修訂飲食指南的台灣營養學會理事長、台大生技系主任黃青真表示，舊的飲食指南是民國八十年訂定，至今十八年，國人經濟與營養條件、健康狀況已有很大變化，營養需求應配合時代大翻修。新的飲食指南預計今年五月在營養學會年會公布。

衛生署營養健康狀況調查發現，台灣民眾從小學生到老年人，普遍欠缺多種保護性維生素與礦物質，例如 B1、B2、B6、葉酸、B12、鉀、鈣、鎂。中老年人的飲食品質優於青少年，許多人蔬菜、水果、乳品、全穀類攝取量偏低，普遍有鈣攝取不足、肥胖，熱量過剩及營養不均現象。

參與規畫的中研院生醫所研究員潘文涵表示，新版飲食指南還是區分為六大類，但調整份量。例如現在很少人一天會吃三至六碗飯，新指南主張二·五至三碗即可，全穀類應占二分之一至三分之一；奶類建議選擇低脂奶，不習慣喝奶類的人可適度減量。

另蛋白質比重可提高，但應多攝取優質蛋白質或植物性蛋白質，少吃含油高的肉類如五花肉、霜降牛肉等；蔬果每天五份是基本量，高大的男性應增加為九份。過去建議每天兩至三湯匙油，專家認為：「太多了！」應全面減油，以核果、種籽類好油為主。

營養學會強調，新飲食指南顧及個別差異，例如天天運動的大男生和每天坐辦公室的女性營養需求不同，未來將成立網站，民眾只要輸入個人身高體重，即可獲得量身打造的飲食營養指引。

我們經常強調現代人普通營養不足，很多人不以為然。此篇報導明確道出「台灣民眾從小學生到老年人普遍欠缺多種『保護性』維生素與礦物質」，就可以讓大家深思了。

痛風的日常飲食

行政院衛生署苗栗醫院 祁明華 營養師

痛風是因體內尿酸生成過多或尿酸排泄受阻，致過多尿酸鹽沉積於血液和組織中，尤其手指、腳趾、腳跟、膝蓋、手或身體任何關節。

尿酸係普林分解而來。普林來源有二，一來自食物，一來自體內自行結合。蛋白質攝取過多時，則合成增加。正常每人每天食入普林量以 600~1000 毫克為宜。

食物按其普林含量可分三組：

低普林組	中普林組	高普林組
------	------	------

(0~50 毫克/100 公克)	(50~150 毫克/100 公克)	(> 150 毫克/100 公克)
1.水果類 2.蔬菜類（除了「中普林組」所舉者以外） 3.奶、蛋及其製品，如冰淇淋、布丁。 4.主食類：米飯、麵條、通心粉、米粉、麵線等（全穀類除外） 5.油脂類、核果類 6.甜食：如糖、蜂蜜、果汁、汽水、可樂。 7.其他：玉米花、香料、調味品、芋頭、甘薯。	A 組：肉類（豬、牛、羊之瘦肉，家禽類香腸。） B 組： 1.乾豆類：綠豆、蠶豆、紅豆。 2.豆莢類：豌豆、扁豆、四季豆、豆芽菜等。 3.豆製品：如豆漿、豆花、豆腐、味噌等。 4.菇菌類：香菇、草菇等。 5.部分蔬菜：蘆筍、花菜、菠菜。 6.部分海產類：如牡蠣、蠔。	1.內臟類：如心、肝、腰、腦等。 2.海產類：部分魚類，如小魚干、沙丁魚、鯷魚。 3.含酵母類食物：如養樂多、發酵乳、健素糖等。 4.各種肉汁包括煮肉之清湯，及各種市售雞精。 5.酒



別讓不懂營養學的醫生害了你

醫生能夠治療你的疾病，但不能保證你的健康，自己救自己吧！

秘密是：服用高品質的營養補充品

作者：雷·D·斯全德醫生(Ray D. Strand)

美國醫生（全世界許多醫生都是如此）所接受的教育是如何使用藥物來治療疾病。但是他們並不了解如何使用對你的健康最為有力的工具——營養和心理保健等，這方面甚至他們是無知的。

這是最大的不幸！因為當你被診斷為患有某種疾病時，一切都已經來不及了。現在，雷·D·斯全德博士編寫的這本革命性的新書會向你展示當今和今後保護健康所需要採取的一些簡單的步驟——甚至有可能恢復疾病已經給你帶來的致命破壞。

這是最新的健康保健理念——健康不能依靠醫生！要靠自己，方法是：健康飲食，堅持鍛鍊和服用高品質的營養補充品！

雷·D·斯全德（Ray D. Strand）醫學博士，科羅拉多大學醫學院畢業後，在加州亞哥市墨西哥醫學院完成研究生學業。他至今已從醫 30 餘年，在過去 7 年裡，通過對世界知名的醫學雜誌中所登的超過 1300 例臨床實驗的深入研究，專注於**營養藥物**（營養補充品）的研究和實踐工作，並在美國、加拿大、澳大利亞、英國和荷蘭講授這一課題。他的研究證明了這樣一個事實：營養補充品的作用比我們想像的更大，甚至對一些已經患有嚴重疾病的病人，也是有效的，揭示了營養藥物在減緩衰老和恢復健康方面的重要作

用，這種作用甚至可以使已經發生的疾病出現逆轉，這些疾病包括：糖尿病、癌症、心臟病、慢性疲勞、多發性硬化症和許多其他疾病。

文中的「營養藥物」就是我們一直在提倡的 Nutraceutical，也就是 nutrition(營養)的字首與 pharmaceutical(藥物)的字尾所組合的新字，我在 2001 年出版《我的腫瘤不見了》一書中就開始提倡了，這些年來一直在推廣此觀念，今年中國翻譯出版這本書，值得推介，不過是簡體字，可能不少讀者看不懂，如果台灣的出版社能夠出版正體字版，就能造福更多的台灣人民了。

健康「蒸」的沒負

2009-04-18 PChome

現代人對於飲食越來越講究，吃的越來越精緻也越來越好，但往往在大啖美食的同時，高體脂、高膽固醇與高血壓也不知不覺的上身。近年來，有機、養生飲食觀念風靡台灣，許多對於健康相當重視的消費者們，一窩風的研究生機飲食，但殊不知要吃的營養、吃的健康，除了食材的挑選外，其實最重要的是應該是回歸到料理本身的方法。

在醫學、科學技術處於世界水準的德國，近來大力提倡蒸食，德國專家發現蒸煮食物相較於其他烹飪方式真的比較健康。科學研究證實，食物的烹飪溫度越高，產生的致癌物質越多，越難被人體消化吸收和代謝。

德國 Justus Liebig 大學科學實驗證明，蒸煮烹調比一般烹調更能保留食物的維他命，礦物質及營養素。法國名廚 Alain Ducasse，形容蒸煮烹調法為：「蒸汽烹調可以新鮮地提高食物自然風味，不只是蔬菜類，各種食材都能用蒸爐的方式烹調。」

有時我們會在與病友的通訊中，提到食物用蒸的比較好，能夠保持較多的營養。而且在《癌症是一份偉大的禮物》一書「文獻篇」中也提到過，希望閱覽本欄的朋友，能夠減少食用油炸、醃製、精加工的食物，只食用「蒸」的新鮮食物，免得破壞了已經不太營養的食物。

醫學將發生五大變化

中國醫學科學院院長、協和醫科大學校長、中國工程院院士巴德年指出，根據現代醫學的發展軌跡和社會的發展趨勢，未來二十年或三十年，醫學將發生五大變化：

1. 醫學的任務將從以防病治病為主逐步轉向以維護和增強健康、提高人的生命質量為主。
2. 信息學、生物信息學將改變醫學工作的方式。
3. 醫學工作的範圍將從出生到死亡，擴展為生前到死後。
4. 第二次衛生革命處於攻堅階段，人類的平均壽命突破一百歲已初見端倪。
5. 新理論新技術推動醫學向前發展。