

新版每日飲食指南



◆ 營養室營養師 陳乃嘉、呂孟凡

本期健康營養補給站影片連結

107年新版的「每日飲食指南」以預防營養素缺乏為目標，依照國人目前營養狀況、最新流行病學研究成果，並將降低心臟血管代謝疾病與癌症風險的飲食原則列入考量。

107年新版的每日飲食指南強調「均衡飲食」的意義，並教導民眾實際作法，其與民國100年版的內容有什麼不同呢？

1. 將「全穀根莖類」修改為「全穀雜糧類」：讓民眾對於「全穀雜糧類」能有更廣泛的認知，強調盡量吃「原型」的全穀雜糧，每日的全穀雜糧類至少應有 1/3 是未精製的。
2. 調整蛋白質食物來源的順序，由「豆 > 魚 > 肉 > 蛋類」修正為「豆 > 魚 > 蛋 > 肉類」：強調以植物性蛋白質為優先選擇，並且近年研究顯示，蛋的攝取對血中膽固醇濃度無顯著影響，對於牙口不好的長者或蛋奶素者，是很好的蛋白質來源。
3. 不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」：乳品類是我們飲食中重要的鈣質來源。近年研究發現，攝取全脂乳品並不會增加罹患心血管疾病或肥胖的風險，因此全脂與低脂乳品好處相同，都是很好的乳品來源。

參考資料：國民健康署

