

地中海飲食



◆營養室營養師
陳乃嘉



相關影片
請見左側
QR-Code

1960年代，一項涵蓋七個國家的大型研究，發現在希臘、義大利南部等地中海沿岸地區，有較低的冠狀動脈心臟病盛行率及發生率；因此，科學家們認為，地中海地區的飲食可能對健康有好處。

地中海飲食，是一種富含植物性食物的飲食模式，鼓勵攝取蔬菜、水果、堅果種子、豆類及未加工的穀物；利用橄欖油烹調；多選擇魚類及海鮮，適量食用蛋、家禽及乳製品；同時，選擇在地、當季新鮮的食物；少加工食品、紅肉及甜點。地中海飲食是一種健康飲食模式，不僅是地中海料理本身。

地中海飲食金字塔

右圖將各類食物攝取頻率分成每餐、每天及每周，並說明建議攝取量。除了飲食之外，在金字塔最底層也提供促進身心健康的生活型態建議。以下我們將地中海飲食的概念，結合平時所熟悉的均衡飲食原則，為大家說明各類食物的選擇技巧。

一、全穀雜糧類

1. 建議選擇未精製、原型的種類，如：糙米、燕麥、薏仁、藜麥、地瓜、南瓜、鷹嘴豆等。
2. 較少加工的全麥麵包、全麥饅頭等。

二、蔬菜、水果類

多樣的顏色及種類變化能獲得豐富的維生素、礦物質及植化素，如：葉菜類、莢豆類、菌菇類等。

1. 蔬菜建議每餐至少 1.5-2 份（每餐至少攝取約 1.5 碗以上燙熟的蔬菜）。

2. 水果可作為餐間點心，每餐 1-2 份（每餐約 1-2 個棒球大或切好放在飯碗裡平平鬆鬆的 1-2 碗）；若有高血糖、高三酸甘油酯的人，水果需適量。

三、豆魚蛋肉類

頻率	種類	說明及建議量
常吃	豆類	<ul style="list-style-type: none"> ● 優質的植物性蛋白質，可部分替代肉類。 ● 建議每天至少一份，一份如：豆漿 190 ml、濕豆包 2/3 片、板豆腐 3 格、嫩豆腐半盒、五香豆干 2 片等。
	魚、海鮮	<ul style="list-style-type: none"> ● 優質蛋白質且脂肪含量較低，深海魚更富含抗發炎的 ω-3 脂肪酸，建議多樣化的選擇。 ● 每周至少 2-3 手掌心。
適量	蛋	● 每周 2-4 顆。
	家禽	● 每周 2-3 手掌心。
少吃	紅肉	<ul style="list-style-type: none"> ● 飽和脂肪酸含量較高，建議選擇脂肪含量較低的部位。 ● 每周少於 2-3 掌心。
	加工肉品	● 儘量避免食用，每周 < 50 g。



四、乳品類

富含鈣質的乳品類，建議選擇低脂的種類，每天攝取 1-1.5 份，一份如：低脂奶 240 ml、無糖優格 210 g、低脂起司 35 g 等。

五、油脂與堅果種子類

1. 橄欖油位於金字塔的中心，建議用於烹調、涼拌入菜；除了橄欖油，苦茶油、芥花油、芝麻油也是十分優質的選擇。
2. 堅果提供優質的脂質來源更富含維生素、礦物質和纖維；建議每天攝取 15-30 g（約 1-2 湯匙），可作為點心補充。
3. 減少奶油及動物性脂肪攝取，如：豬油。

六、辛香料

善用天然辛香料入菜，不僅能增添食物風味、減少鹽的使用量，更是微量營養素和抗氧化物的良好來源。

1. 新鮮蔬菜：洋蔥、薑、大蒜、香菜、九層塔等。
2. 香料：八角、茴香、花椒、義大利綜合香料、迷迭香、胡椒等。

七、避免食用甜點

1. 無論是何種型態的精製糖，包括：果糖、蔗糖、砂糖等。
2. 中西式糕點、含糖果汁及飲料。
3. 購買商品時，可多留意營養標示中「米」字旁的糖含量。

八、水分及酒精

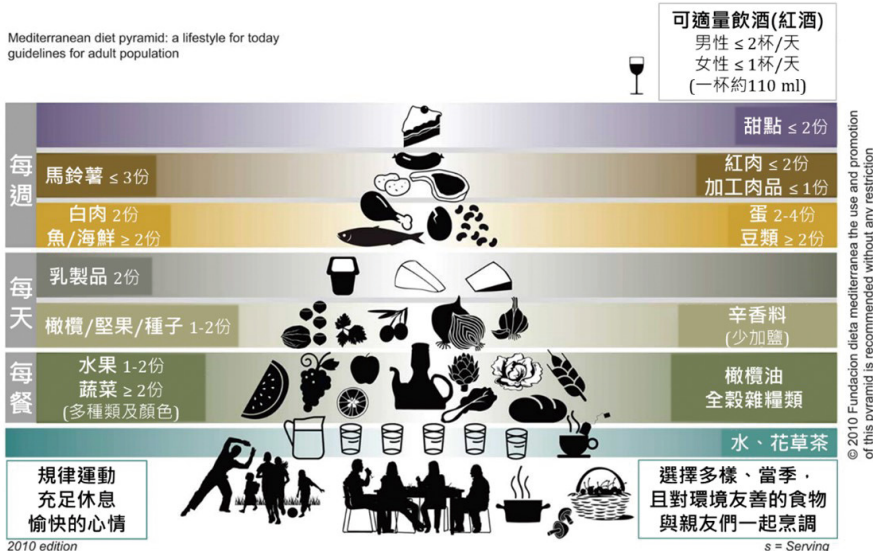
1. 每天補充 1.5-2 公升的水分，除了開水外，亦可選擇無糖茶、花草茶。

2. 紅酒飲用需適量，男性每天不超過 220 ml、女性不超過 110 ml；如果平常沒有喝酒習慣的人，就不建議喝。

九、生活方式

1. 選擇當季且多樣化的食材；與家人朋友一起烹煮食物、享用美食。
2. 每天運動至少 30 分鐘。
3. 充足的睡眠。
4. 保持愉快的心情。

地中海飲食是一種健康飲食模式，而非侷限於一道料理、一份菜單，希望透過本篇文章介紹，能幫助您將地中海飲食概念融入日常飲食和生活習慣中，一步步實踐健康。



圖一 地中海飲食金字塔 (此圖為作者中譯版本，資料來源：Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Demini, S., ... & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public health nutrition, 14(12A), 2274-2284.)



臺大醫院 **健康教育中心** 

LINE官方帳號好友募集中!

加入好友，健康資訊不漏接!

☎ 02-23562114

🌐 <http://www.ntuh.gov.tw/health/Index.action>

