

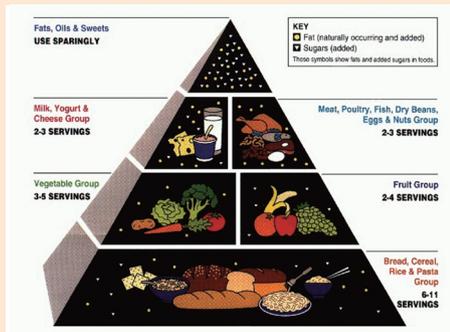
看美國新版飲食指南應有的省思

營養室主任 陳珮蓉

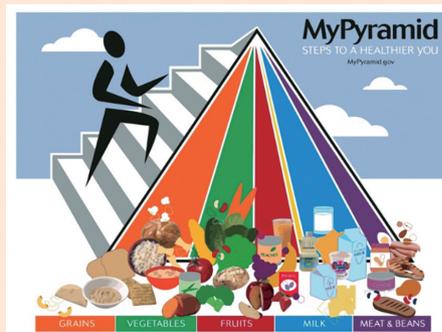
今（2026）年一月初剛剛發表的美國飲食指南，宣導吃原型食物並減少超加工食品、限制加糖食品飲料，但是飲食建議仍然引發各界討論；主要是這個倒三角形的飲食圖像，一改近年來醫學營養界普遍認同的正三角形地中海飲食、減少肉類、以植物性為主的綠色永續飲食的整體趨勢，而主張高蛋白飲食、自由選擇肉類、全脂奶、奶油。然而，健康飲食的實證醫學發展，並不是一下子就能否定的，而各國所制定的飲食指南，除考量實證醫學，還要依據國民的健康飲食調查及飲食生活文化，因時因地制宜，參照應謹慎。

就以美國不同時期的四張飲食指南圖像（圖一）來看，可以更清楚評價 2026 最新版的飲食指南。於 1992 年發表的第一張金字塔飲食指南，就已經提示要低糖、低油，各大類食物都有標示建議的攝取份量，並以五穀雜糧做為基石。接著在 2005

年修改為彩虹調色的金字塔 MyPyramid，強調個人化的飲食以及運動，圖像上沒有標示份量建議，但是奶類占比高，幾乎相等於五穀雜糧。前兩版都可以觀察到奶類在美國飲食指南的重要角色，這並不難理解，因為美國的酪農業發達，食物可獲性佳且奶類營養價值高。隨著肥胖率與慢性病盛行，控制飲食份量愈顯重要，於是美國農業部在 2011 年改了一個截然不同的圖像「我的健康餐盤 MyPlate」，這圖像明確看到一餐飲食配置，蔬果占一半，蛋白質與五穀雜糧各占 1 / 4，相較於金字塔呈現一整天的概念，餐盤更有利於民眾營養教育與推廣。臺灣國健署亦參考發展了我的餐盤 My Plate 的飲食教育圖像，自 2018 年推行至今，其他國家亦多參考運用（圖二），加拿大除了宣導健康餐盤，其政府網站同時有許多指導國民在家烹飪健康飲食的衛教影片。



食物金字塔 (Food pyramid), 1992



MyPyramid, 2005



MyPlate, 2011

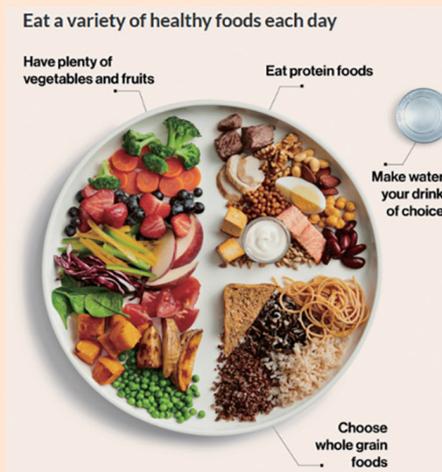


Eat real food, 2026

圖一 美國不同時期發表的飲食指南教育圖像



臺灣每日飲食指南與我的餐盤 (衛福部國健署官網)



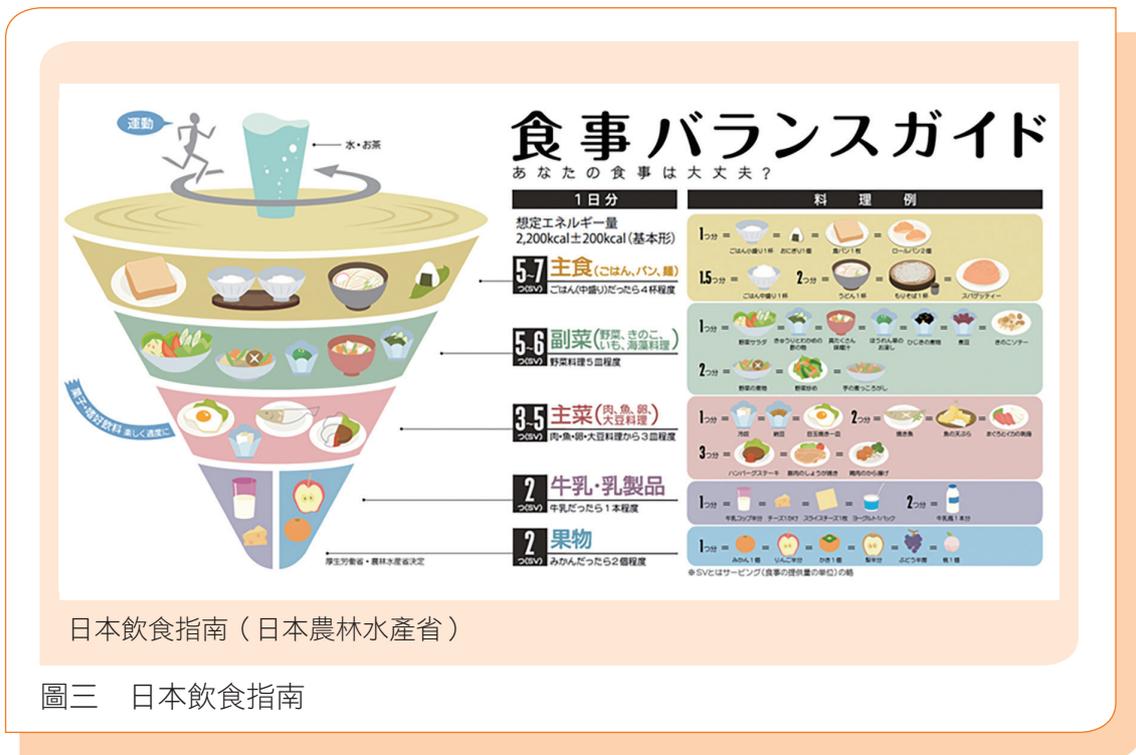
加拿大健康餐盤

圖二 臺灣每日飲食指南與我的餐盤 (左) 與加拿大健康飲食指南 (右)

這些飲食指南以及演化產出的飲食教育圖像，都有著相關的醫學營養實證基礎；然而，雖努力推廣健康飲食，但難以克服的是社會經濟與生活型態的改變，包括加工食品的蓬勃發展、創意美食興盛、餐廳林立社交頻繁、工作與用餐時間多元、外食人口增加、家庭烹飪共餐減少等。健康飲食，實際上面臨知易行難，甚至不受歡迎的窘境，飲食教育投資增加的同時，各國都沒有獲致對等的成效！加上現代人活動量的減少，助長慢性病的盛行，即使各種藥物的研發問世，都難以逆轉人類的健康衝擊；又即便吃藥打針減肥方法推陳出新，肥胖率仍然持續上升中！

美國新的倒金字塔飲食教育圖像，已經沒有攝食份量或比重的訊息，然而紅肉、全脂奶、奶油等富含飽和脂肪，民眾還是需要認知個人攝取份量為妥，又其他高飽和脂肪的加工或超加工食品也應確實減少或避免，例如：加入大量奶油的麵

包、糕餅零食、即食食品等，才能降低健康的風險。另外，美國新飲食指南提高蛋白質建議量至高蛋白（1.2 ~ 1.6 公克 / 公斤體重）的等級而非生理需求（0.8 ~ 1.0 公克 / 公斤體重）為目標，應須提醒民眾，提高蛋白質攝取量需搭配足夠的熱量與運動訓練，才能增加肌肉量與體適能。更何況長期高蛋白質飲食，對普羅大眾是否能達健康促進目標尚缺乏足夠證據，並且，增加肉類與全脂奶攝取，會同時增加飽和脂肪，與其指引中飽和脂肪建議限制應 <10% 總熱量以下之標準，呈現矛盾與實務執行之問題。再者，全穀雜糧類是一般人最主要、也是最經濟實惠的熱量來源，將其放在倒金字塔的最底端，無論學理或實務運用，皆值得商榷。我們的鄰國日本算是長壽國家，其國民飲食指南教育圖像（圖三），是個強調運動的陀螺造型，也似倒三角形，但是米飯主食類放在最上面並占最大區塊。



圖三 日本飲食指南

新版美國飲食指南強調吃原型食物 (eat real food)、限制添加糖量與每餐限制 10 公克以下攝取量，及限制超加工食品，這些宣示不僅適用於美國；同時也適用於臺灣，並符合健康促進的飲食原則。超加工食品 (Ultra-Processed Foods) 是指經過多重工序加工，並添加多種人工成分、像是添加劑和調味劑，改變食材味道、質地和保存期限。這些食品結構通常與原本食材有很大的差異，而且天然食材的營養成分也相對減少。低度的食品加工是有需要的，可以增加保存期限並提升食品安全性，避免生鮮食物浪費；但是過度

添加糖、油、鹽及添加劑，則有礙健康。

減鹽／鈉、減糖及減少飽和脂肪，是我國健康飲食政策與教育重要事項；另外，高肥胖率則是需要積極改善的公共衛生問題，但熱量平衡才是最為關鍵的部分，提升民眾對熱量與份量控制的識能，相當重要。期盼各界在關注這些飲食指南教育圖像時，能增加對民眾個人份量控制的教育。好的食物，沒有適當的攝取量，亦無法獲得健康；而精準營養、個人化的飲食規劃的概念，才是我們需要積極推廣給全民的核心與精髓議題。

