

地中海飲食，實現理想好體質

蕭伊庭 營養師

地中海飲食 (Mediterranean Diet) 是目前全世界公認最健康的飲食型態，其主要內容是攝取較大量富含膳食纖維的新鮮蔬果、全穀類、堅果與豆類的植物性食物，使用橄欖油等植物油作為主要烹調用油，也多吃富含 Omega-3(EPA, DHA)脂肪酸的魚類、海鮮，少吃紅肉與加工肉品及適量的飲用紅酒，達到強化腸胃功能、提升免疫力、抗發炎、抗氧化、護心及預防失智的功用。

地中海飲食好處

- ✓ 預防心血管疾病
- ✓ 提升身體抗氧化抗壓力之功能
- ✓ 抗衰老，延緩老化
- ✓ 延緩視力及腦部功能的衰退
- ✓ 降低罹癌風險
- ✓ 穩定血糖，降低罹患糖尿病風險
- ✓ 控制體重，維持健康體位
- ✓ 日常生活中可輕鬆執行

地中海飲食的生理功能

地中海飲食富含膳食纖維，可促進消化道蠕動、幫助腸道內好菌的生長提升身體免疫力及降低膽固醇。地中海飲食也富含多種植化素(抗氧化物質)，可減少壓力造成的傷害，加上充足的維生素、礦物質以及單元不飽和脂肪酸(Omega-3 與 Omega-9)及多酚類，其具有降低低密度膽固醇、抗發炎及抗氧化等好處，進而降低心血管疾病的發生率及降低罹癌風險。

地中海飲食原則

頻率	飲食原則
偶爾吃	加工食品每週不超過 1 份 紅肉每週少於 2 份 甜品每週不超過 2 份
每週吃	豆類每週至少 2 份 白肉每週至少 2 份

<p>每天吃</p>	<p>以橄欖油、堅果種子為主 每日 1~2 份 乳製品每日 2 份 (低脂為佳) 紅酒每日男性不超過 220 毫升 女性不超過 110 毫升</p>
<p>每餐吃</p>	<p>未精緻全穀類每餐 1~2 份 蔬菜每餐至少 2 份 水果每餐 1~2 份</p>
<p>日常生活</p>	<p>規律生活作息 選擇當季蔬果 規律運動</p>

食物份量說明：全穀類 1 份為 1/4 碗；蔬菜類 1 份煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟或 5~8 分滿碗；水果類 1 份為切塊水果約 8 分滿碗；低脂豆魚蛋肉類 1 份為 1 兩或 3 根手指大小厚度；堅果種子類 1 份為 7 公克杏仁果、核桃仁或 10 公克芝麻、開心果、腰果或 13 公克各式花生仁或 15 公克瓜子；油脂類 1 份為 1 茶匙(以上碗皆為一般家用飯碗)。