

地中海金字塔，抗糖有辦法

陳子恩 營養師

近十年來隨著經濟、文化快速進展，飲食失調所引起之慢性病盛行率與日俱增。其中世界衛生組織 2018 年研究指出，諸多慢性病中以第 2 型糖尿病、心血管疾病為大宗。2023 年台灣衛福部國健署之慢性疾病防治組報告指出，對台灣醫療體系而言，糖尿病為國人十大死因之一，其中肥胖、運動缺乏、高血壓、高血脂、吸菸、飲酒過量、遺傳等，皆是糖尿病危險因子。如可避免糖尿病發生，可遠離如腎臟、周邊神經等相關併發症外，亦可維持個人與家庭生活品質。國外知名營養期刊「Nutrients」也明示種種皆指向預防慢性疾病與對抗糖尿病發生之相關，而地中海飲食為預防慢性疾病之關鍵，顯示該飲食遵從度高者可下降 20% 糖尿病風險，也可下降 19-27% 心血管疾病風險。

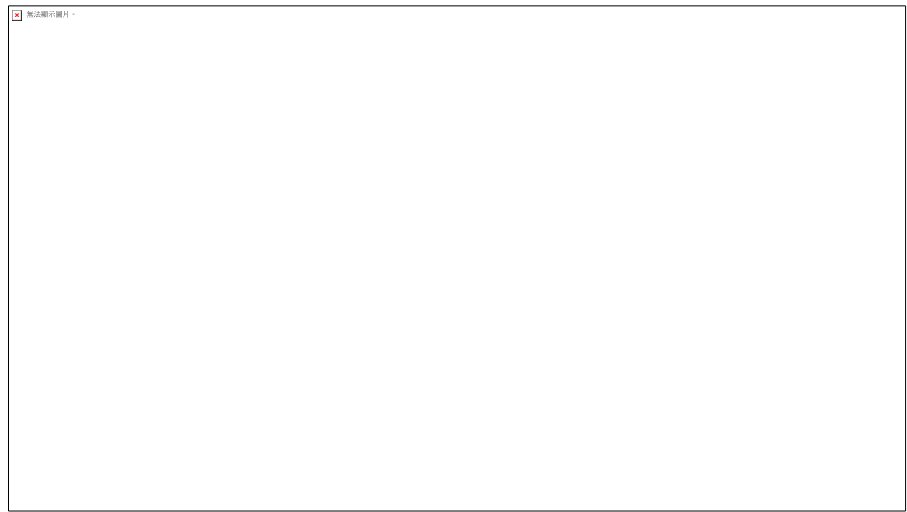
地中海飲食原則：

1. 鼓勵多選擇植物油與堅果種子類來源之原型食物，以增加單元不飽和脂肪酸 (Monounsaturated fatty acids, MUFA) 補充，因豐富單元不飽和脂肪酸攝取可降低壞膽固醇
2. 選擇全穀雜糧類、蔬菜類與水果類食物，增加膳食纖維攝取可促使胃腸蠕動、排便順暢並維持血糖、血脂肪等數值正常。
3. 多選用深海魚，並以白肉替代紅肉，減少飽和脂肪攝取，降低心血管風險。
4. 地中海飲食執行度高者可改善體內「胰島素濃度」、「胰島素阻抗指標」與「空腹血糖」，可降近 13% 糖尿病前期進展成糖尿病機率。
5. 地中海飲食中也鼓勵全穀雜糧類選擇、豐富蔬菜攝取讓該飲食為低升糖指數 (Glycemic index, GI) 飲食。當 GI 值越低，代表吃進去醣類食物經消化吸收後，血糖上升速度較緩慢，降低血糖波動，有利血糖控制。

地中海飲食金字塔(每日)：如圖 1

1. 油脂與堅果種子類：烹調選擇富含 MUFA 植物油，如：橄欖油、芥花油等，每日攝取一湯匙堅果類。
2. 全穀雜糧類：至少 2 餐選擇全穀雜糧類，如：糙米、燕麥、雜糧麵包等。
3. 蔬菜與水果類：蔬菜建議每日至少 2 碗、水果建議 2 顆棒球大並鼓勵顏色多樣化蔬果，攝取植化素。
4. 豆魚蛋肉類：多選擇深海魚、白肉，每週約 3-4 兩(份)；少吃紅肉，每週不超過 2 兩。(豆類、豆製品之建議與白肉類似)
5. 乳品類：每日 1-2 杯牛奶，一杯為 250mL。

6. 酒精：有飲酒習慣者，建議適量飲酒且以紅酒為主(約 150mL)。無飲酒習慣者不需特別增加。
7. 精緻糖：避免含精緻糖之甜食，如：含糖飲料、糖果、糕餅等食物。



地中海型飲食遵從度問卷: 如圖 2

如欲了解執行地中海飲食的遵從度，可自我評估並回答問卷題目，並統計得分數。分數<7 分者表低中度遵從度，分數>7 分者表高遵從度。佐以判斷飲食模式是否有更多調整空間。

