

社區健康餐盒推廣

聖馬爾定醫院 尤偉銘營養師

養生風潮遍地開花

近年來坊間興起標榜少油少鹽的水煮餐相當受到民眾青睞，特別是有慢性病的族群與高齡長輩，就是希望吃得健康，遠離肥胖、三高慢性疾病及癌症。食物與健康息息相關，各縣市有很多社區都有共餐據點，提供長輩們美味的餐盒食用，像是嘉義市興村里成立花甲食堂，經常都有善心人士供應當季水果在每週一、三、五為社區長輩提供長者健康便當(如圖一)就有五大特色：第一、食材多樣性，營養均衡；第二、食材天然，美味新鮮；第三、容易入口，好消化；第四、蛋白質足夠，預防肌少症；第五、膳食纖維多，促進腸道健康。讓每位長輩打開便當菜色之豐富，眼睛都為之一亮，笑得合不攏嘴，紛紛表示過去便當都是吃粗飽，現在的長者健康便當是越吃越健康。(長者健康便當為了達到飲食均衡的需求，因此選擇有水果之餐點照片，長輩們可依照自己的食量打餐喔)

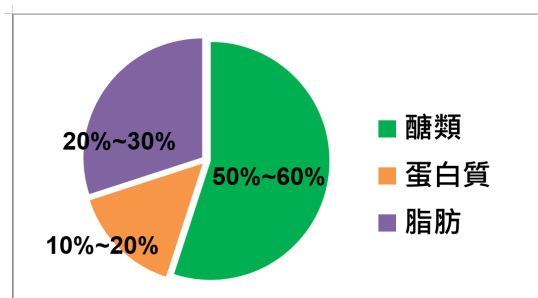
圖一、長者健康便當



健康餐盒的營養價值與營養素

食物的營養價值在於天然的原態，舉例來說：烤地瓜 vs 地瓜酥，前者烤地瓜具有豐富膳食纖維可促進腸道健康，同時富含維生素與礦物質可促進代謝健康，而後者地瓜酥受到高溫及過度加工，營養素幾乎流失與破壞殆盡只剩空熱量。人體一餐攝取三大營養素的建議比例(如圖二)是醣類 50%~60%、蛋白質 10%~20%、脂肪 20%~30%(1)，而礦物質與維生素的組成取決於健康餐盒使用的食材，例如：番茄炒蛋 vs 蒜香菠菜，前者富含茄紅素與鐵質，後者富含葉綠素與鈣質，因此，健康餐盒的食材要每天變換才能均衡攝取到各種天然食物的營養價值。此外，民眾可依照自身的營養需求來調配三大營養素之比例，像是有血糖控制需求者，可將醣類攝取量降低至 50%；有預防肌肉流失需求者，可將蛋白質攝取量增加至 20%。要達成三大營養素的建議比例，民眾可以繼續往下閱讀每日飲食指南的六大類食物攝取份量及健康餐盒的食物分配。

圖二、人體一餐攝取三大營養素的比例



健康餐盒的六大類食物

過去老一輩的人吃飽就好，因此一餐可能只有白飯、白饅頭與麵條果腹，這樣的一餐營養非常不均衡，長期吃下來會出現營養素缺乏症，例如：貧血、發育不良、血糖代謝異常等問題。人體健康維持必須每天攝取各種六大類食物(如圖三)，包括：水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類，每天吃到六大類食物才能滿足一天的營養需求。舉例來說：早餐吃甜麵包與紅茶、午餐吃餃子與酸辣湯、晚餐吃泡麵，這樣長期吃下來，醣類、脂肪與食品添加物攝取過量，蛋白質、維生素、膳食纖維等攝取不足，將影響器官正常代謝功能導致精神不濟、肌少症、失智等各種疾病發生。健康餐盒的六大類食物組成應該是早餐吃蔬菜蛋餅與豆漿、午餐及晚餐吃全穀飯搭配三菜一主菜的便當與飯後拳頭大的水果、點心可選擇 1 杯乳品(240cc/杯)與 1 份的堅果(1 湯匙/份)。根據六大類食物的每日飲食指南(如圖三)，每日各類食物都有建議攝取份量區間，像是水果類可攝取 2~4 份、蔬菜類可攝取 3~5 份、全穀雜糧類可攝取 1.5~4 碗、豆魚蛋肉類 3~8 份、乳品類 1.5~2 杯、油脂類 3~7 茶匙(每茶匙 5cc)與堅果種子類 1 份(如核桃 2 顆、腰果 5 粒、花生 10 粒)，民眾可依照飲食需求來增減六大類食物之份量，例如：有血糖控制需求者，可將水果類與全穀雜糧類適度減少份量，同時增加蔬菜類與豆魚蛋肉類份量，如此一來可吃飽又能控制血糖。營養師貼心提醒，大原則是每天都要吃到六大類

食物而且保持在建議攝取量的範圍內，若是只攝取單一類食物，可是會發生營養素缺乏症，若是超過六大類食物建議攝取份量，可是會發生肥胖症及代謝異常相關疾病。

圖三、六大類食物的每日飲食指南



飲食與疾病

【關鍵數字】台灣每 32 分鐘就有 1 人罹患大腸癌，連續第 12 年盤踞十大癌症之首，台灣每 26 分鐘就有 1 人死於心臟疾病是國人第二號殺手十大死因排行第二名。其實 30%~50% 癌症發生與 80% 心臟病與中風的過早死亡是可以預防的。根據衛生福利部國民健康署 2013-2016 年國民營養健康狀況變遷調查(2)，結果顯示 19 歲以上男性 38.0% 及女性 46.6% 有腰圍過大問題，19 歲以上男性 25.3% 及女性 19.4% 有肥胖問題，加上 19~64 歲成人每日平均乳品攝取不足 1.5 杯高達 99.8%，堅果種子不足 1 份的為 91%，蔬菜攝取量不足 3 份為 86%，水果攝取量不足 2 份亦為 86%，豆魚蛋肉攝取超過建議攝取量 6 份有 53%、全穀雜糧攝取超過建議攝取量 3 碗有 49%、油脂類超過建議攝取量 5 茶匙的有 39%(上述建議攝取量為六大類食物建議攝取量之平均

值)，表示有很多民眾是飲食不均衡而導致營養不良、營養素缺乏或過多造成慢性病等健康問題。據世界衛生組織(WHO)估計，水果及蔬菜攝取不足，造成全球約 14%胃腸道癌症死亡，11%缺血性心臟病死亡及 9%中風死亡，而攝取足量的蔬菜及水果，可以預防如心臟疾病、癌症、糖尿病和肥胖等慢性疾病。衛生福利部國民健康署提供每日飲食指南手冊(3)可依照各性別、年齡與生活活動強度給予適當的每日熱量需求(如表一)，再透過每日熱量需求設計出適當的六大類飲食建議份數(如表二)，如此可滿足不同年齡層之營養攝取需求。

表一、各性別、年齡與生活活動強度之每日熱量需求

查出自己的熱量需求							
性別	年齡	* 熱量需求 (大卡)				* 身高 (公分)	* 體重 (公斤)
		活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1500	1700	1950	2150	159	55
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

* 以 94~97 年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用 50th 百分位身高分別計算身體質量指數 (BMI)=22 時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

表二、依熱量需求的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製*)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他*)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類 (份) (註 1) (註 2)	3	4	5	6	6	7	8
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份) (註 3)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份) (註 4)	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘藷等，請依據「六大類食物簡介」。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等。以「未精製」取代「其他」，更佳。

(註 1) 高鈣豆製品至少占 1/3 以確保鈣質充裕；(註 2) 攝取 1500 大卡的青少年，高鈣豆製品至少占 1/3 以確保鈣質充裕；(註 3) 深色蔬菜比例至少占 1/2 以確保鈣質充裕 (註 4) 選擇高維生素 E 堅果種子的種類，包括花生仁、杏仁片、杏仁果、葵瓜子、松子仁。

落實健康餐盒

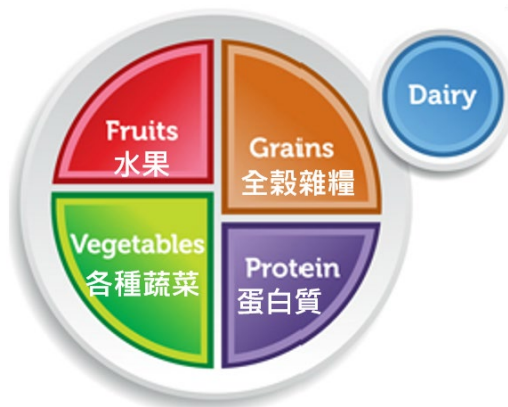
為了預防疾病的發生及滿足大部分民眾的營養需求，提供社區容易執行的健康餐盒供應型式有三種，第一種是自助餐盒(如圖四)，上面三格放蔬菜菇菌類，下面一格放適量的全穀雜糧類再鋪上 1~2 種蛋白質與 1 份堅果，最後每天早晚喝一杯乳製品與一份水果。第二種是 My Plate 我的盤子(如圖五)(4)，圓形盤四個角落分別放入蔬菜菇菌類(最多)、全穀雜糧類(次多)、蛋白質類及水果類，最後再喝一杯乳製品。第三種是我的餐盤(如圖六)(5)，長方形盤右下角放全穀雜糧、右上角放豆魚蛋肉、中間長條格放蔬菜菇菌類、左邊長條格放水果類，最後再搭配 1 杯乳製品。民眾可以透過簡易 6 句口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」落實於日常生活飲食當中，或是選擇最適合自己的健康餐盒

依照格子、面積或比例放入在地、原態、多樣化的食物，就能讓社區民眾獲得均衡的營養素促進身體健康並且降低罹患各種慢性疾病。無論是選擇哪一種健康餐盒供應型式，要配合大部分用餐者之狀況來增減食物份量，例如：血糖控制者可適量減少澱粉與水果份量，肥胖者可增加蔬菜份量並適量減少澱粉份量、發育中者可增加蛋白質份量，若有特殊族群，如年長者、牙口不佳者，亦可請教營養師指導在地社區便當來調整食材份量之比例。

圖四、自助餐盒(示意圖之豆魚蛋肉類約3份)



圖五、My Plate 我的餐盤



圖六、我的餐盤(示意圖之豆魚蛋肉類約2份，水果類可提供1種以上)



參考資料：

1. 衛生福利部每日飲食指南手冊，107年。
2. 國民營養健康狀況變遷調查，102~105年。
3. 衛生福利部國民健康署每日飲食指南手冊。
4. <https://reurl.cc/8nk5NM>
5. 衛生福利部我的餐盤手冊，107年。