

何謂地中海飲食

請張貼於佈告欄
健康中心105 年9月健康焦點



肥胖、血脂異常、血糖代謝異常（胰島素抗性）、高血壓合併稱為：“新陳代謝症候群”，會造成一連串的發炎反應，併發血脂異常與血壓增高，最後造成動脈粥狀硬化，也會增加心肌梗塞、腦中風的風險、罹患糖尿病機會上升。形成新陳代謝症候群的原因與長期不正常的生活型態有關，包括不正確的飲食、缺乏規律運動、異常肥胖。且心血管疾病在目前是一個全球性的健康負擔，對個人健康影響甚大，甚至可能形成家庭的負擔，也造成社會、國家經濟及生產力的嚴重損耗。因此養成良好的飲食方式，不但可降低三高的發生，也可延緩心血管疾病的發生。

好的生活習性是長壽的主因，其中包括正確的飲食，那到底該怎麼吃才能維持健康、達到維持良好的身體機能呢？根據專家指出，強調以植物為每餐基礎的「地中海飲食」是很好的選擇，在西班牙的一個臨床試驗中指出，採低脂飲食者經過4~5年後，發現能減緩記憶力衰退；攝取地中海飲食的兩組的民眾，在心血管疾病風險的部分都有顯著降低。其中有食用橄欖油及核果的民眾，會降低心血管疾病的風險。此外，從研究發現，地中海飲食也可能減少糖尿病、減少記憶力減退、減緩認知功能惡化。

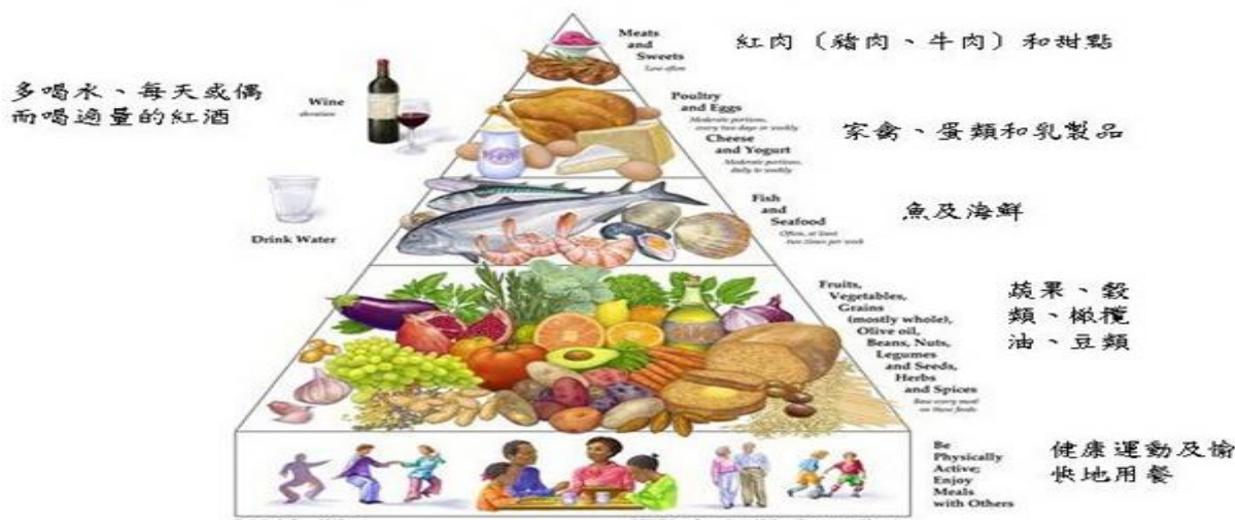
那該如何遵循「地中海飲食」的原則呢？依照地中海飲食原則強調以植物為每餐基礎，例如：水果、蔬菜、全穀類、豆類和堅果類，並且搭配橄欖油、油菜籽油來補充好的膽固醇；並能以蔬果加上全穀食物及豐富的維生素，再補充些含有不飽和脂肪酸的堅果類，及運用大量天然的香料來取代鹽與加工調味料。

「地中海飲食」建議盡量以高纖、高鈣、抗氧化為主，飲食原則如下：

1. 每天有充足的身體活動，和愉快的用餐，與選擇食物的種類同樣重要。
2. 多攝取全穀類、豆類及堅果中含有豐富的維生素B群，豆類及堅果中又富含鉀，可幫助降低血壓，也可預防失智症的發生。
3. 選擇不飽和脂肪酸和多酚類，可提高血中的好的膽固醇，減少壞的膽固醇，並降低動脈硬化的發生，例如：橄欖油可作為日常食用油。
4. 常吃多酚類食物及富含維生素、礦物質與膳食纖維的新鮮蔬果：
 - * 水果中含高量的多酚如：葡萄、蘋果、草莓、蔓越莓等，而蔬菜類則以花椰菜、洋蔥為含多酚量高者。其它如：綠茶、紅酒也都富含有多酚。
 - * 多酚是一種相當好的抗氧化物質，能對抗傷害人體的自由基，抑制壞的膽固醇氧化，因此多攝取多酚類食物可對抗心血管疾病的發生。
5. 選擇深海魚類：例如金槍魚、鮪魚、鮭魚和沙丁魚，皆富含omega-3脂肪酸，能降血壓，也可降低血液中三酸甘油酯濃度。
6. 減少食用紅肉：建議多增加食用適量魚、禽肉和雞蛋。
7. 減少食用加工食品：加工食品含有大量的人工調味料，且因加工過程中大量營養成分流失，所以盡量要減少食用量。多利用天然的食材來增添食物的風味，如：九層塔、茴香、迷迭香、百里香等天然香料，可減少調味料的使用，達到少鹽少糖的飲食。

8. 參考「地中海飲食金字塔」，如圖：

8、參考「地中海飲食金字塔」，如圖：



資料來源：彰基血管醫學防治中心電子報第 56 期

說明：金字塔的底座最好能每天有充足的身體活動，和愉快的用餐，是非常重要的一環。

- * 金字塔第一階=>每天應該吃最多的食物，包括：水果、蔬菜、全穀、橄欖油、豆類、核果、種子、香草植物
- * 金字塔第二階=>可以選擇此類食物(魚類和海產)，例如一星期 2~3 次、但不必天天吃。
- * 金字塔第三階=>一星期 1~3 次，每次適量(家禽、蛋類)和每星期 1 次~每天 1 次(適量乳製品)
- * 金字塔的最頂端=>只能偶而為之的，如：紅肉(豬肉、牛肉)和甜點。
- * 金字塔的左邊=>說明了要多喝水，然後每天或偶爾喝適量的紅酒。(此部分需依照糖尿病人的建議量，每日飲酒量女生不超過 1 個酒精當量，男生不超過 2 個酒精當量，一個酒精當量等於 360ml 啤酒或 150ml 葡萄酒或 45ml 蒸餾酒)。

地中海飲食法不僅關心吃的內容，若能再添加以下幾個技巧在地中海飲食的過程，則能有更完美的效果：飢餓是身體的生理需求，當想吃東西時，自己必需分辨是真的處於飢餓感，或者只是想吃東西的慾望。因為不知不覺中不斷再進食將導致肥胖，而增加代謝症候群的風險。而全植物食材因在味覺上變化比較豐富，且纖維含量多，較不容易吞入，故要以欣賞食材的香味、口感來品嚐，並以感恩的心情來對待食物，每次少量進口，細嚼慢嚥，避免狼吞虎嚥，才能感受每餐食物美好的味道。

把握正餐時間用餐，避免暴食、勿吃宵夜、飯後多走動，以減少胃食道逆流。由於腦部對食物的觀感會影響胃對食物的消化，因此保持心情愉快，與家人一同用餐，並以祈禱、愛、放鬆、慶祝、享受食物，不但能增進與家人的情感交流，相對的也能增進身體的健康。

資料來源：2015 年 11 月份 彰基院訊電子報 遠距健康諮詢中心護理師 黃笠惟

學務處衛生保健組關心你