

## 【健康營養補給站】地中海飲食

# 地中海飲食



臺大醫院  
陳乃嘉 營養師



1960 年代，一項涵蓋七個國家的大型研究，發現在希臘、義大利南部等地中海沿岸地區，有較低的冠狀動脈心臟病盛行率及發生率；因此，科學家們認為，地中海地區的飲食可能對健康有好處。近年有許多地中海飲食與健康相關的研究，包括：肥胖、代謝症候群、心血管疾病、糖尿病、癌症、腸道菌相和認知障礙等

地中海飲食，是一種富含植物性食物的飲食模式，鼓勵攝取蔬菜、水果、堅果種子、豆類及未加工的穀物；利用橄欖油烹調；多選擇魚類及海鮮，適量食用蛋、家禽及乳製品；同時，選擇在地、當季新鮮的食物；少加工食品、紅肉及甜點。地中海飲食是一種健康飲食模式，不僅是地中海料理本身。

## 地中海飲食金字塔

下圖將各類食物攝取頻率分成每餐、每天及每週，並說明建議攝取量。除了飲食之外，在金字塔最底層也提供促進身心健康的生活型態建議。為了讓大家能輕易的將地中海飲食模式融入在日常生活中，以下我們將地中海飲食的概念，結合平時所熟悉的均衡飲食原則，為大家說明各類食物的選擇技巧。



### 一、全穀雜糧類：

1. 建議選擇未精製、原型的種類，如：糙米、燕麥、薏仁、藜麥、地瓜、南瓜、鷹嘴豆等。
2. 較少加工的全麥麵包、全麥饅頭等。

## 二、 蔬菜、水果類：

多樣的顏色及種類變化能獲得豐富的維生素、礦物質及植化素，如：葉菜類、莢豆類、菌菇類等。

1. 蔬菜建議每餐至少 1.5~2 份（每餐至少攝取約 1.5 碗以上燙熟的蔬菜）。
2. 水果可作為餐間點心，每餐 1~2 份（每餐約 1~2 個棒球大或切好放在飯碗裡平平鬆鬆的 1~2 碗）；若有高血糖、高三酸甘油酯的人，水果需適量。

## 三、 豆魚蛋肉類：

頻率	種類	說明及建議量

常吃	豆類	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 優質的植物性蛋白質，可部分替代肉類。</li> <li>- 建議每天至少一份，一份如：豆漿 190 ml、濕豆包 2/3 片、板豆腐 3 格、嫩豆腐半盒、五香豆干 2 片等。</li> </ul>
	魚、海鮮	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 優質蛋白質且脂肪含量較低，深海魚更富含抗發炎的<math>\omega</math>-3 脂肪酸，建議多樣化的選擇。</li> <li>- 每週至少 2-3 手掌心。</li> </ul>
適量	蛋	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 每週 2-4 顆。</li> </ul>
	家禽	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 每週 2-3 手掌心。</li> </ul>
少吃	紅肉	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 飽和脂肪酸含量較高，建議選擇脂肪含量較低的部位。</li> </ul>

		- 每週少於 2-3 掌心。
	加工 肉品	- 儘量避免食用，每週 < 50 g。

#### 四、乳品類：

富含鈣質的乳品類，建議選擇低脂的種類，每天攝取 1-1.5 份，一份如：低脂奶 240 ml、無糖優格 210 g、低脂起司 35 g 等。

#### 五、油脂與堅果種子類：

1. 橄欖油位於金字塔的中心，建議用於烹調、涼拌入菜；除了橄欖油，苦茶油、芥花油、芝麻油也是十分優質的選擇。
2. 堅果提供優質的脂質來源更富含維生素、礦物質和纖維；建議每天攝取 15-30 g（約 1-2 湯匙），可作為點心補充。

3. 減少奶油及動物性脂肪攝取，如：豬油。

## **六、辛香料：**

善用天然辛香料入菜，不僅能增添食物風味、減少鹽的使用量，更是微量營養素和抗氧化物的良好來源。

1. 新鮮蔬菜：洋蔥、洋蔥、薑、大蒜、香菜、九層塔等。
2. 香料：八角、茴香、花椒、義大利綜合香料、迷迭香、胡椒等。

## **七、避免食用甜點：**

1. 無論是何種型態的精製糖，包括：果糖、蔗糖、砂糖等。
2. 中西式糕點、含糖果汁及飲料。
3. 購買商品時，可多留意營養標示中「米」字旁的糖含量。

## **八、水分及酒精：**

1. 每天補充 1.5-2 公升的水分，除了開水外，亦可選擇無糖茶、花草茶。
2. 紅酒飲用需適量，男性每天不超過 220ml、女性不超過 110ml；如果平常沒有喝酒習慣的人，就不建議喝。

### **九、 生活方式：**

1. 選擇當季且多樣化的食材；與家人朋友一起烹煮食物、享用美食。
2. 每天運動至少 30 分鐘。
3. 充足的睡眠。
4. 保持愉快的心情。

## **執行地中海飲食的小技巧：**

### **飲食方面**

- 選擇當季、新鮮和最少加工的食材。
- 富含植物性食物。 主餐：未精製的全穀雜糧 + 充足且種類豐富的蔬果 + 優先選擇植物性蛋白質。 適量搭配

動物性蛋白質，如：魚類、海鮮、蛋及家禽，選擇低脂奶類。

- 利用橄欖油、苦茶油、芥花油烹調；適量堅果作為點心補充。
- 減少紅肉、加工食品及甜點攝取。

## 生活型態

- 充足水分補充及睡眠；保持愉快的心情。
- 多運動、參與休閒活動。

地中海飲食是一種健康飲食模式，而非侷限於一道料理、一份菜單，希望透過本篇文章介紹，能幫助您將地中海飲食概念融入日常飲食和生活習慣中，一步步實踐健康。

## 參考資料

1. Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., ... & Serra-Majem, L.



(2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public health nutrition, 14(12A), 2274-2284.

營養室營養師 陳乃嘉

NTUHF