

肆、國人的飲食營養問題

根據農委會台灣地區每人醣類、脂肪、蛋白質可獲量佔熱量百分比之變遷趨勢資料顯示(圖 4-4.1)，台灣地區民眾獲得的脂肪類和蛋白質逐年上升，而澱粉類則逐年下降。民國八十二年(1993)到八十五年(1996)所進行的國民營養健康狀況調查結果指出，國人平均脂肪攝取量佔總熱量攝取量的 34%，蛋白質類 15.5%，醣類 51.5%，這和衛生署建議的理想比例：脂肪 20~30%，蛋白質 10~14%，醣類 58~68%有較大的差距。另外，國人鈣質及纖維質的攝取量亦偏低。

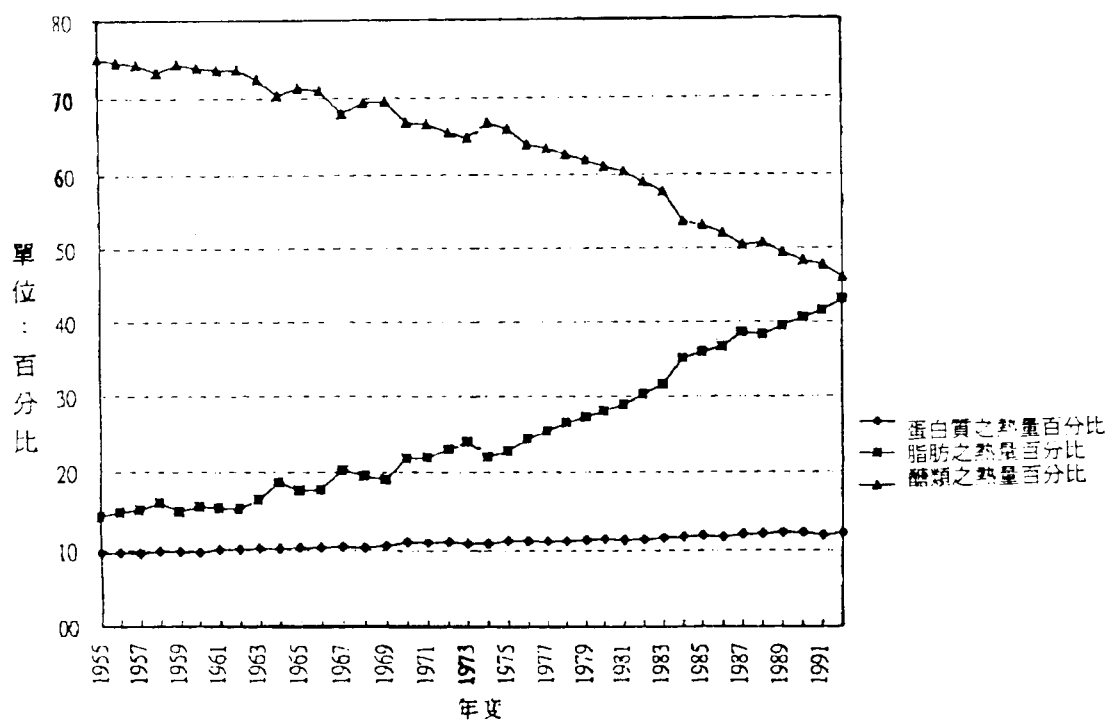


圖 4-4.1 台灣地區每人每天醣類、脂肪、蛋白質可獲量佔熱量百分比之變遷趨勢

根據上述調查結果顯示國人的飲食營養問題如下：

1. 脂肪的攝取過量

脂肪攝取過量，不但造成肥胖，容易增加心血管疾病、糖尿病、高血壓等慢性疾病的罹患率之外，也可能增加血液中膽固醇或三酸甘油脂的量，產生動脈粥狀硬化，進而造成心肌梗塞、腦中風、腦血管栓塞或冠狀性心臟病。另外，高脂肪飲食也與乳癌、大腸癌、前列腺癌、子宮內膜癌與卵巢癌有密切相關。因此，飲食中攝取多量的脂肪，對健康有非常不利的影響。

2. 蛋白質的攝取過量

蛋白質分解需要大量的水分，若攝取過量的蛋白質，但水分攝取不足，可能會引起脫水現象，而且，為了排出蛋白質分解後的廢物，會加重腎臟的負擔，可能造成腎臟方面的疾病。另外，超出人體需要量的蛋白質，仍會轉變成脂肪儲存在體內，造成肥胖。

3. 鈣質攝取不足

鈣質對發育時期的孩童是非常需要的，鈣質缺乏，生長發育遲緩，且骨骼會發育不全，可能會得佝僂症；而成人若鈣質攝取不足，老年時骨骼中的鈣質會流失，造成骨質疏鬆症，且牙齒容易損壞或脫落。

4. 纖維質攝取不足

纖維質因可吸收水分，也可增加糞便體積，因此使排便量增加。若纖維質攝取不足，容易產生便秘現象，而且糞便積留在腸內的時間愈久，身體吸收食物中有毒物質或致癌物質的時間就愈長，大腸癌的發生率也愈高。

良好飲食習慣的建立需由小做起，根據國人飲食營養問題看出，需著重下列飲食行為的改變。

1. 多吃五穀根莖類

五穀根莖類食物主要提供醣類及蛋白質，也是能量的主要來源。國內成人及孩童米飯攝取均有不足情形，相對的脂肪及蛋白質攝取過多，此種飲食型態易造成肥胖。所以應鼓勵學童增加飯量，以取代零食及肉類。

2. 多喝牛奶

牛奶是動物性蛋白質的主要來源，而且富含國人飲食中常缺乏的維生素 B2 和鈣質。學齡期的兒童正值發育時期，需良好的蛋白質與鈣質，最好一天能喝 2 杯牛奶，確保鈣質與維生素 B2 足夠。

3. 減少肉類的攝取量

雖然肉類中含有豐富的蛋白質，但因肉類所含脂肪不少，過量攝取仍會在體內轉變成脂肪囤積，造成肥胖；加上攝取過多蛋白質會造成肝、腎臟的負擔，故肉類的攝取應適量即可。

4. 多吃蔬菜水果

蔬菜和水果中含豐富的維生素、礦物質及纖維質，但蔬菜類食物所含纖維質量較水果多，是不可缺少的食物，也不是用水果就可代替的。深綠、深黃色蔬菜所含維生素 A 與礦物質較淺色蔬菜多，應多選用。

5. 減少油脂的攝取量

通常由烹調用油中就可以獲得足夠的油脂，並不需要另外添加油脂類食物。因為動物性脂肪（如：豬油、牛油等）中含較多的飽和脂肪酸，可能增加血液膽固醇，導致心臟血管疾病，所以最好使用含較多不飽和脂肪酸的植物油烹調。近年來國人飲食中的油脂量有上升的趨勢，因為脂肪含有相當高的熱量，吃太多容易造成肥胖，也很容易得到慢性病。因此，建議學童盡量少吃油炸食物，尤其是

裹粉再炸的食品，其吸油量往往較未裹粉的食物高出一倍；而家長在家烹調時也盡量減少油炸、油煎食物，以減少額外脂肪的攝取。

另外，雖然各種肉類中蛋白質含量相差不多，但是脂肪的含量卻差異很大。如一般魚類、雞肉、豬里肌肉脂肪含量較低，每份（重1兩，30克）約含3克脂肪，而秋刀魚、豬後腿肉等每份約有10克左右，豬蹄膀、五花肉、豬前腿肉、香腸及熱狗等食品，脂肪量更高達每份約10克以上。因此，減少肉類份量或選擇適當的肉類均可減少脂肪量的。

除了肥肉、培根、家禽家畜外皮、奶油、牛油、豬油、烤酥油、植物油等很明顯含有多量油脂外，還有許多食物中也富含脂肪，只是因脂肪很均勻的混合在食物中，所以看不到，也常被忽略。例如：

1. 五穀根莖類：酥皮點心、甜甜圈、燒餅、蛋糕、沙其瑪、綠豆糕
2. 奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油
3. 蛋魚肉類：香腸、火腿、熱狗、蛋黃、肉酥、魚卵
4. 豆類：麵糰、麵筋泡、油豆腐、豆腐泡
5. 水果類：酪梨、橄欖、椰子肉
6. 堅果類：瓜子、腰果、開心果
7. 其他：油炸食物、油條、炸雞、薯條

由於這些食物中的脂肪含量很高，平時應注意少吃。

