

吃出均衡營養有方法

受訪／臺北醫學大學前副校長及公共衛生暨營養學院院長謝明哲教授
文／梁雲芳



現職

臺北醫學大學名譽教授

經歷

臺北醫學大學教授、系主任、研究所所長、
學務長、公共衛生暨營養學院院長及副校長

中華民國營養學會第八、九任理事長

中華民國肥胖研究學會第一、二任理事長

台灣抗老化保健學會第二任理事長

學歷

台灣大學農業化學研究所生化營養組博士

現今的台灣，吃飽已不是問題，但是飽餐一頓與吃得均衡營養是兩件事，並不能畫上等號。

什麼是飽餐一頓？就是囫圇吞棗，沒有細細瞭解飲食內容，反正是將餐盤中的食物全部吃進肚裡，感覺吃飽就對了！

怎麼吃出營養均衡飲食？ 牢記「我的餐盤」六口訣

但是吃得均衡營養就不同了，臺北醫學大學前公共衛生暨營養學院副校長謝明哲教授表示，身體要保有能量，必須從每天飲食中獲取充足的三大營養素，

包含碳水化合物（醣類）、蛋白質和脂質，也就是說每天都要吃六大類食物，包含全穀雜糧類、豆類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類，才能吃到足量的三大營養素。

囫圇吞棗就是「有吃卻吃不夠，而且不平衡」的飲食行為，那麼要怎麼吃，才算是均衡營養的飲食？根據國民健康署公布的「我的餐盤」飲食指南，只要牢記六口訣，同時要採用新鮮乾淨食材、品質優異的油品，少鹽、少糖，不要添加各式加工調味料，無論是在家用餐、帶便當、外出用餐，都能吃出均衡營養的飲食。

我的餐盤

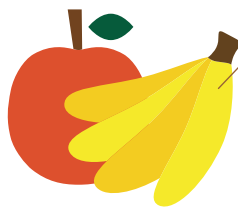
每天早晚一杯奶

每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，或是用起司、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。



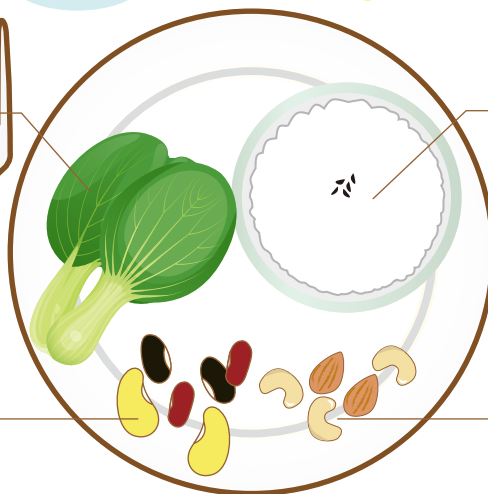
每餐水果拳頭大

1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。



菜比水果多一點

青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上(包括深綠和黃橙紅色)。



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同。

豆類一掌心

蛋白質食物1掌心約可提供豆類1.5~2份，但應避免加工食品。

堅果種子一茶匙

每天應攝取1份堅果種子類，1份堅果種子約1湯匙量或三茶匙(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)。

「我的餐盤」飲食指南是公部門提供給國人的健康飲食參考，但是每個人的年齡、工作型態、身體狀況不同，甚至有疾病問題，像是感染新冠肺炎出現的長新冠症狀，難免讓餐盤的飲食內容走樣，不是吃得過於豐盛，就是無法獲取充足營養，此時該怎麼做，才能獲取均衡營養，避免營養失衡？請繼續看謝明哲教授的專業建議。

適量補充健康食品 有利細胞發揮功能

謝明哲教授表示，每天規律均衡飲食之外，還必須培養正確的營養觀念。適量補充有益身體健康的保健食品，對於保護細胞、促進新陳代謝的作用非常大，當每個細胞獲得適當的養分和照料，所有細胞都會發揮正常功能，自能讓我們長期健康的生存。

保健食品怎麼吃 才能顧到健康

如果你是五十歲以上的中壯年族群，相信對於克寧奶粉的經典廣告詞「長得像大樹一樣高」不會陌生。

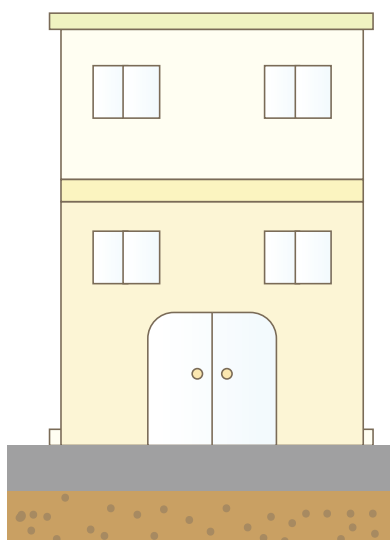
臺北醫學大學前公共衛生暨營養學院、副校長謝明哲教授表示，人和樹的成長模式相同，幼樹要長到成蔭的大

樹，需要土壤、陽光及水，人類從呱呱墜地到兒童，再到成為棟梁，一樣需要營養、空氣及陽光，保健食品與食物相同，歸屬在營養之中，作用為補充日常飲食所不足的營養素，除了能讓我們長得像大樹一樣高之外，還能健康快樂。

但是面對百百款的種類、品項與專業名稱，不少人覺得不容易記，還覺得眼前這麼多盒裝、罐裝、瓶裝，究竟跟自己的健康有什麼關聯？真的可以讓身體越來越健康嗎？

保健食品有 3 大類成分

謝明哲教授於是將人體健康比喻成一棟穩固的房子，作為挑選保健食品的指引，可以幫助民眾歸類保健食品有3大類成分，以利了解每一種保健食品的作用，這類保健食品適合食用嗎？或是該如何食用？



→ 改善型保健品，保健用

→ 促進型保健品，扶正用

→ 基礎型保健品，打底用

基礎型保健食品在固本

最底層的是基礎型保健食品，最重要的概念為「打底（基礎、根本）」，如果要擁有一棟堅固、不怕風吹雨淋、地震的房子，重點在於打好地基，這是維持身體健康的基礎，套用中醫的說法就是「固本」。底部穩住了，身體自會強健，避免強風、大雨來襲時，容易出現房子漏雨、歪斜、土石流窘況。

謝明哲教授解釋，基礎型保健食品很重要，目的是補充細胞每日需要的養分，如蛋白質、脂質、醣類、維生素、礦物質、水等，這類基礎型保健食品會支撐人體活動及新陳代謝功能，而且必須每天攝取，不能偶爾攝取，特別是成長中的孩子、病人、老年人，以及懷孕、授乳期的女性朋友，因身體需求關係，還需增量補充，且需要詢問營養專業人士該如何足量補充。

他舉蛋白質為例，是每個人維持生命的首要營養素，人體生長、發育、組織修補、再生作用及維持生理作用之主要原料，同時是肌肉、器官及內分泌腺之主要形成原料，從外在的頭髮、皮膚、臉、手、腳、指甲，到內在的組織、肌肉、器官、荷爾蒙、神經、血球、抗體等，都是由蛋白質建造，所以說蛋白質是一級棒的身體建築師。

每天我們都要攝取足量的蛋白質，以維持身體功能，尤其是生病時，難免食慾不佳，更需要補充，如果吃不下，可以補充以生技技術製成的胜肽或胺基酸

保健食品，這是一種小分子蛋白質，能夠直接進入小腸完成吸收，讓身體快速利用。

促進型保健食品在扶正

一棟建造完成的房子需要歷經狂風雨淋、陽光曝曬、酷冬寒雪、害蟲入侵的考驗，所以要求定期管理、保養，以利支柱的穩固。吃五穀雜糧的你我，一樣會歷經各種不同的生命階段、不正常的生活習慣，還會飽受細菌、病毒長驅直入的侵害及自體細胞氧化的困擾，用中醫概念來說，是「扶正」之意，直白來說，補充促進型保健食品，類似扶助的手掌，將脫離軌道的健康扶回正軌層面。

謝明哲教授表示，這類保健食品是以增強自體免疫力及抗氧化，調整全身機能為主，可以快速應对外界及內在的變化，如月見草油、藻油DHA、棗精、大麥苗等。

改善型保健食品在健康

房子要住得久、住得舒服，一定要經常改善補強，避免年久失修帶來住的困擾，人也不例外，一樣會受到疾病的困擾。通常醫治疾病是醫師的專業，但預防勝於治療才是健康之本，所以不少流傳全球的民俗藥方或有療效的中草藥，被製成介於醫藥及食品之間的保健食品。

謝明哲教授分析，這類保健食品主要

目的為改善症狀，不再讓不舒服的症狀繼續惡化，進而維持健康，所以被稱為「改善型保健食品」。像是改善更年期不適症的異黃酮、增進視力的山桑果、調整血液濃稠度的紅麴、增進關節健康的葡萄糖

胺。謝教授強調，如果要與藥物合併使用，但考慮到各種保健食品之間會引起相互作用，需要詢問醫師及營養專業人士服用方式，以免效果打折。

顧健康保健食品這樣吃

均衡營養不能只是一個口號，無論你幾歲，都要確實執行，不只要吃生鮮食物，還需額外補充有顧健康作用的保健食品。

► 天天與好食物及食品共振，健康跟著來

謝教授就是注重均衡營養飲食的典範，他七十八歲了，早已退休成為銀髮族，但因每天與好的食物及食品共振，讓他精神奕奕，日子依然充實忙碌。

每天除了攝取足量的蛋白質、醣類食物外，還會喝1000C.C的養生果汁，裡面有苦瓜、芹菜、大黃瓜、蘋果、鳳梨、柑橘等天然蔬果，並會添加各種保健食品，像是棗精、綠藻粉、卵磷脂、大豆蛋白、酪梨油、綜合維生素、鈣，以前喝，現在一樣喝。

已經步入老化階段，謝教授會補充各種抗氧化成分的營養素，有利清除自由基對身體的傷害，有時會吃花青素、兒茶素、葡萄籽多酚類，有時又會改換葉黃素、玉米黃質、山桑子，目的就是提高免疫力，避免自由基破壞身體各部位的細胞，期能老而彌堅、老當益壯。

還不是銀髮族，而是中壯年族群的人，又該如何補充保健食品？謝明哲教授說明，到了四、五十歲，新陳代謝會往下降，身體機能及器官也開始走下坡，體力、外貌都出現初老徵兆，此外會發現三高悄悄上身、視力變差、骨質密度下降，首先一定要補充優質蛋白質，尤其是植物性蛋白質，具有保護身體，延緩老化功能，同時要攝取具有抗氧化功效的維生素A、C、E、大豆異黃酮、β-胡蘿蔔素，以及維生素B群，能增強體力、幫助抗壓、增進活力，還需補充維生素D，能提升鈣離子的吸收率，有助骨本儲存。視力逐漸下降後，白內障、青光眼等眼疾有可能找上門，所以要補充葉黃素、玉米黃質，除能過濾紫外線中的藍光、預防黃斑部病變，還有保護眼睛作用。