

健康中心

全穀雜糧這樣挑，營養師帶你吃出健康體質，減少三高、肥胖困擾！

根據最新發布的國民營養健康狀況變遷調查顯示，國人的肥胖及三高盛行率有逐年上升的趨勢，飲食精緻化、膳食纖維攝取不足是主要的影響原因之一。

其實，從我們平日的主食「全穀雜糧」開始改變，就能吃進更多的膳食纖維，也能減少精緻化食物造成血糖升高的困擾，為健康帶來大大的好處，今天營養師就來教你如何挑選優質全穀及未精製雜糧，甩開三高和肥胖的糾纏！

根據國健署 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查顯示，19 歲以上國人高血壓的盛行率為男性 29.7%、女性 23.1%；高血脂男性 28.5%、女性 22.2%；糖尿病罹患率男性 11.4%、女性 8.9%，其中 19 歲以上國人的高血脂和高血壓的盛行率都有逐年增加的趨勢。而同時 19 歲以上成人過重及肥胖盛行率為 50.3%，45 歲以上甚至超過一半人口都有過重肥胖問題！



均衡攝取六大類
喝水最佳多活動
少油少鹽又減糖
每日飲食配餐盤



每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
豆魚蛋肉一掌心
飯跟蔬菜一樣多
堅果種子一茶匙

一日三餐，我的餐盤

根據過去的研究指出，有高血糖者未來 5 年內罹患腦中風的機率是一般人的 2.9 倍，而高血壓

高血脂者則分別為 2.8 及 2.4 倍！另外，許多慢性病都與三高有關，像是腎臟病、糖尿病導致的末梢神經病變等，所以要定期體檢，注意自己是否有三高的情形！

攝取優質全穀及未精製雜糧能夠改善血糖、血脂、血壓！想要改善問題，可以先從每一餐的主食「全穀雜糧」開始調整，挑選優質的全穀及未精製雜糧就可吃進更多膳食纖維及各種維生素。平常主食習慣吃白飯的我們，要如何將優質全穀雜糧實踐在日常生活中呢？

建議可以先從簡單替換的概念做起：平日的白米飯，可以優先挑選黑米或糙米飯，若是自己烹煮，也可以先從 1/3 逐步開始取代，或是將白饅頭、白土司，替換成雜糧饅頭及全麥土司，就能逐漸增加全穀及未精製雜糧。除此之外，地瓜、南瓜、玉米、馬鈴薯、山藥等，這些同樣都是未精製全穀雜糧類的成員！偶爾可以將這些食材放入料理中，並適度減少當餐的白飯量，就能輕鬆吃足一整天所需的優質全穀雜糧。



至於一天要吃多少全穀及未精製雜糧才夠呢？依照國民健康署建議「我的餐盤」口訣，「飯和蔬菜一樣多」，一餐的飯量大約是比自己拳頭多一點的量，但別忘了，這其中至少要有 1/3 是全穀及未精製雜糧喔！讓我們試著從下一餐開始，以替換的方式慢慢養成習慣，一起增加全穀及未精製雜糧，健康吃全穀，讓三高、肥胖遠離你我！

資料來源：衛生福利部國民健康署 健康九九
(<https://health99.hpa.gov.tw/article/19197>)

作者：楊哲雄 營養師