107年新版「每日飲食指南」不但仍以預防營養素缺乏為目標（70% DRIs），也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，建議以合宜的三大營養素比例（蛋白質10-20%、脂質20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%）**(每日飲食指南手冊)**

234瘦身飲食法

以1 餐500 卡為原則，其中攝取的營養比例為：蛋白質占25%、澱粉35%、脂肪40%

地中海飲食

「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、鯡魚、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。

**(健康Q＆A－何謂地中海飲食？)**

得舒飲食

得舒飲食=「DASH」

DASH 饮食并不是一个新兴概念，而是多年来被临床医生用来作为“三高”“心血管”病人的饮食治疗原则。DASH 饮食是英文词组“Dietary Approach to Stop Hypertension”的缩写，意思是对抗高血压的饮食。

1. 主食以全谷物、杂豆类为主，尽量不吃或少吃精米白面。
2. 确保每天吃到大量的新鲜蔬菜、水果或者简单加工、不额外加糖的水果干，尤其是含钾丰富的深绿色蔬菜更要多吃。
3. 每天喝奶或吃奶制品，但建议选择脱脂奶、低脂奶。
4. 以鱼虾、禽肉等白肉来代替猪牛羊等红肉。
5. 尽量不用、少用动物油和含饱和脂肪酸的植物油，如棕榈油、椰子油等。
6. 不吃或少吃甜食，不喝甜饮料。
7. 每天吃盐不超过6 克。

**DASH 饮食法九大法则**

选择DASH 饮食，我们需要从改变日常饮食习惯开始：

1. 日常蔬果量加倍 如果平时不吃水果，可以试着在早餐的时候增加一杯果汁，或是增加一份水果，作为日常零食；

2. 增加粗粮纤维摄入 如小麦面食、糙米、蚕豆、扁豆等，建议使用蒸、煮、慢炖的方式烹饪食材；

3. 减少盐（钠）的摄入 每日最多6克盐，如不加盐的年糕、坚果、全麦饼干、全麦面包、豆类等；

4. 增加低脂乳制品的摄入 如果乳糖不耐，建议同时摄入乳糖酶药品，或零

乳糖奶制品；

5. 多看营养成分表 购买食物时尽量选择低盐（钠）低脂的食品；

6. 限制红肉的摄入量 控制在平时摄入量的1/3；

7. 脂肪摄入减半 包括植物脂肪、动物脂肪、沙拉酱等；

8. 限制甜食和加工食品的摄入 控制在平时摄入量的1/4；

9. 一周素食1 天

**(全球最健康的饮食方案：DASH 饮食法)**

得舒飲食原則針對各大類食物的建議如下：  
1.五穀雜糧類類：至少選用三分之二以上含麩皮的全穀類。  
2.奶類：盡量選擇低脂或脫脂乳類及其製品。早、晚、點心喝奶，奶入菜。  
3.蔬菜：每天4~5份蔬菜。餐餐2~3樣蔬菜、多樣化，果菜汁，菜入奶、入飯。  
4.水果：每天5份，果汁、果乾搭配使用。  
5.油脂類：烹調油盡量不使用動物油脂，選擇好的植物油，如：沙拉油、葵花子油、橄欖油、芥花油等。  
6.蛋白質豐富的食物：每天5~7份，以豆製品、不帶皮家禽、魚肉為主，避免紅肉。  
7.堅果種子類：每天1份(約10克，不含殼重)，作零食、打入果汁或入飯。

**《得舒飲食原則》**

彈性素食

彈性素食又稱作「半素食飲食」，因為比起其他無法進食任何動物性食物的素食法，這種飲食法是以「多吃植物性食物、少吃動物性食物」為核心概念

* 原則一：一週可以彈性選擇天數採取純素飲食，以葷素交替方式進行。
* 原則二：多吃植物性食物，像是蔬果、豆類、堅果全穀物等原型食物。
* 原則三：降低肉類份量及飲食次數，少吃加工食品、含糖食物。

**(【彈性素食飲食法】帶你了解新型態的飲食風格！)**

彈性素不代表要天天都吃素，而是透過葷素交替的方式，動物性植物還是可以吃，只是減少攝取頻率和份量，因此可以輕鬆看待，不要有過多的壓力，將植物性飲食落實在生活中才是彈性素食的重點！

**增加攝取：**

* 以天然食物來源為主
* 多吃植物性的食物，如全榖根莖類、蔬菜、菇類、水果、豆類及其製品
* 選擇植物性蛋白，如雞蛋、乳製品、堅果、黃豆、黑豆、毛豆

**減少攝取**

* 少吃加工食品，如培根、香腸
* 盡量避免精緻澱粉、添加糖及甜點

**(什麼是彈性素食？一次了解彈性素食的飲食重點)**

生酮飲食

生酮飲食(Ketogenic Diet)也稱作斷糖飲食，也就是不吃醣類食物，使身體產生酮體的飲食方法，一般均衡飲食的三大營養素分配，醣類約占總熱量的50-60%、蛋白質10-20%、脂肪20-30%；而生酮飲食則將醣類減少至每日50克以下、或占總熱量不到5%，蛋白質維持15-20%，脂肪比例增至70-80%。

**(糖尿病患者可以利用生酮飲食控制血糖嗎？)**

每日熱量攝取<800大卡，三大營養素的比例分別為：醣類(~13%，<30克/ 天)、脂肪(~44%)、蛋白質(~43%)**(淺談極低熱量生酮飲食法)**

