|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **「全餐」，是能量的來源！** | [http://www.oyoung.com.tw/image/icon-.gif](javascript:changeFontSize('article','min');) [http://www.oyoung.com.tw/image/icon+.gif](javascript:changeFontSize('article','max');) | |
| 「全餐」，是能量的來源！ 均衡的營養來自完整的食物，在日常三餐中，若能攝取到大自然所賦予我們的各類食物，就足以抗病防癌。這就是「全餐」的概念。全餐，是能量的來源，健康的基礎。   **全餐的定義：** 全餐，是包括：全穀類、蔬菜類、海藻類、菇菌類、大豆製品等五大類。  **全餐攝取原則：**   |  |  | | --- | --- | | 一、 | 全穀類為主食，包括米食與麵食，一般食材以糙米為主。胃弱者，亦可用「糙米+白米」、「五穀米+白米」、「胚芽米」、「麵線」輪換。 | | 二、 | 每餐輪流攝取4大類蔬菜，以發揮四種功能： | | （1） | 促進新陳代謝－芹菜、瓜類、蔥、薑、蒜等蔬菜，具有利尿、通便、促進氣血循環的功效。 | | （2） | 提升造血功能－胡蘿蔔、甜菜根等色彩鮮豔蔬菜，含豐富鐵質、葉酸，可促進造血補血功能。 | | （3） | 防病抗癌－十字花科蔬菜類，可預防細胞病變，提升免疫力。 | | （4） | 增加體力耐力－富含澱粉的根莖類，可提供人體一天能量的來源。 | | 三、 | 海藻類：為強鹼性食物，可改善酸性體質；又因富含粗纖維，有助通便、清除腸道廢物。 | | 四、 | 菇菌類：富含多醣體，可增進免疫、抗病防癌。 | | 五、 | 大豆製品：可促進細胞修補與再生，有助於體弱或病後身體調理。 |   配合四季盛產的蔬果，全餐中的每一項食物，可用不同食材交互替換。 |

**全餐食材替代表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分類 | | 替換食材 |
| 全穀類 | 體力來源 | 五榖米＝糙米＝胚芽米＝全麥麵條＝全麥麵線＝全麥麵疙瘩 |
| 蔬菜類 | 促進新陳代謝 | 小芹菜＝西洋芹＝牛蒡＝青蔥＝洋蔥＝香菜＝韭菜＝薑＝蒜＝香椿＝蓮藕＝大黃瓜＝小黃瓜＝絲瓜＝葫蘆瓜＝冬瓜 |
| 補血造血 | 胡蘿蔔＝紅鳳菜＝紅莧菜＝甜菜根＝菠菜＝芥藍 |
| 防病抗癌 | 紫高麗菜＝高麗菜＝小白菜＝大白菜＝青江菜＝油菜＝綠花椰＝白花椰＝芥藍菜＝芥菜＝西洋菜＝白蘿蔔＝大頭菜 |
| 增強體力耐力 | 南瓜＝芋頭＝山藥＝馬鈴薯＝地瓜 |
| 菇菌類 | 增進免疫 | 香菇＝洋菇＝金針菇＝草菇＝黑木耳＝白木耳＝蘑菇 |
| 海藻類 | 清腸通便 | 海帶＝紫菜＝海帶芽＝海茸＝髮菜＝裙帶菜 |
| 大豆製品 | 改善體質 | 豆腐＝豆乾＝豆腐皮（新鮮） |