

美國人健康飲食指南

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

2005年第六版的《美國人健康飲食指南》包括9條促進健康的主要資訊，特別強調減少卡路里攝入量及增加體育活動量這兩方面的內容。此項目為聯邦健康與人類服務部和農業部的合作項目。這兩個機構根據聯邦法律要求，每五年對這套指南進行一次回顧和修訂。此報告提出了41項重要建議，共分為九大主題：

- 1、從食物金字塔的基本食物群中選擇多樣的食品。
- 2、控制體重，需要限制卡路里的攝入。飲食指南指出，不能僅僅注意碳水化合物、脂肪和蛋白質在飲食中的比例，卡路里是控制體重的一個重要指標。
- 3、保持活躍的生活方式。飲食指南建議每個人進行更多的體力活動。盡量保持每天60分鐘以上的體力活動。每天90分鐘以上的體力活動以減輕體重。
- 4、增加日常水果、蔬菜、全穀類、低脂牛奶和奶製品的攝入。選擇各種各樣的水果和蔬菜，最好多選擇整個的水果和漿果、深綠色多葉的蔬菜，以及鮮橙色的蔬菜和豆莢科植物。每天攝取3杯脫脂或低脂的牛奶或者奶製品。
- 5、正確選擇脂肪。新的飲食指南強調盡可能減小攝入飽和脂肪、反式脂肪酸(轉化脂肪)和膽固醇，同時增加食用n-3脂肪酸。
- 6、正確選擇碳水化合物。碳水化合物是能量的重要來源，不要杜絕食用碳水化合物。選擇整個的水果和全穀類食物。至少一半的穀物應來自全穀類。
- 7、選擇和烹飪低鹽的食品。每天攝入低於2300毫克的鈉。
- 8、如果你飲用含有酒精的飲品，注意適度。
- 9、保證食品安全。這是2005年飲食指南新增的一條。每年大約有5000例死亡是由食物傳播的疾病引起的。大部分這些疾病的傳播都可以通過簡單的食物加工處理方法避免。

書中的建議將幫助消費者在每組食物中做出明智選擇，從攝入的卡路里中獲得最大的營養益處，並使進食與身體運動的達到平衡。食用健康且營養均衡的食物是飲食指南內容的焦點。想要獲得健康，僅僅獲得均衡的營養是遠遠不夠的。因為近三分之二的美國人超重或肥胖，且一半以上的人運動量太小，所以，2005年的飲食指南更加重視卡路里控制及體育運動。總卡路里攝入量是最重要的關鍵。

文章由美洲中華醫學會會員
黃淑敏註冊營養師提供