

〈一ㄥ飲食〉〈一ㄥ生活〉

營養師 張靖怡

”健康輕飲食”是現今緩下繁忙的日常，慢活的休閒日不可或缺的要件，是提供健康體力重要的元素。

”健康輕飲食”提倡入口的不是「食品」而是「食物」。「食品」的製作過程工序繁複，但入口的「食物」是減少調味(減少油、鹽、糖等等的調味)，少了多層的加工包裝，保留食物的原味，「輕食」在講求低油、低鹽、低糖、天然的料理下，更能減輕身體的負擔。

「輕食」一詞源自於日本。在日本，傳統飲食的特色是將入口的食物回歸本質，沒有過度加工，減少油鹽糖，保留較多的纖維。所以「輕食」，不再是純粹為了減重，更不會因為輕食了一餐有餓了一餐的感覺。

「〈一ㄥ飲食〉三原則:

一、運用當季新鮮食材:

選用當季食材並配合五蔬果(三蔬二果)，簡單烹調方式(川燙、涼拌、清蒸、滷煮...)，保留食物原始的美味和營養，取代大魚大肉的滿漢全席。

二、均衡的搭配六大類食物

一日三餐有全穀根莖類食物(可選用糙米、燕麥、蕎麥、小米、玉米、紅豆、綠豆...等減少精製白米、白麵...等的攝取比率)，搭配蛋白質的食物(豆肉魚蛋類)，再選用健康的植物油烹調，搭配適量的堅果類，更不忘附上豐富的膳食纖維的蔬菜類，如果你是總覺得吃不飽的人，可以用餐時先進食蔬菜，另外六大類食物中可提供最自然的維生素來源的水果類更不能遺漏，在食用水果時候，更要記得將水果果肉咀嚼食入可增加更多膳食纖維來源。

三、調味三低一高(低油、低糖、低鹽、高纖維)

可利用香草(羅勒、香菜、薑黃、迷迭香、洋蔥、蒜頭...等)和辛香料(胡椒、丁香、八角、肉桂、小茴香、肉桂...等)增加食物的美味豐富菜色的變化。少油烹調很簡單，利用川燙、涼拌、清蒸、滷煮...等方式，可以減少油量，料理又輕鬆。選用堅果類食物(松子、杏仁、腰果、開心果、核桃、芝麻、花生...等)，可提供豐富的不飽和脂肪酸，每日取用不過量，控制體重更簡單。膳食纖維是不錯的清道夫，增加膳食纖維的攝取，可以減少血中膽固醇，促進腸道蠕動，增加排便量，將腸道毒素排出，減輕腸道負擔。

「〈一ㄥ飲食〉〈一ㄥ生活〉」可以很簡單，透過當季食材配合五蔬果(三蔬二果)，簡單烹調方式(川燙、涼拌、清蒸、滷煮...)。利用生鮮食物搭配清淡烹調，取代加工罐頭食品，保留更多食物的植化素、維生素、礦物質和微量元素等營養素。搭配規律的運動，簡單的生活，增進身體健康，減少病痛的發生。