

輕食原則

資料來源:台南縣衛生局國民營養日 - 健康飲食示範食譜

輕食一詞來自日本，原指日本傳統飲食之特色，其特色與現在高加工、高調味、高精緻的飲食型態剛好相反，強調回歸原始、少加工、少油、少鹽、少糖、多吃高纖維及高鈣的飲食型態。採行輕食的飲食型態，不但熱量變少了、體重變輕了、健康負擔也變小了，是名副其實的「輕食主義」。

如何採行輕食？

輕食的精神脫離不了**六大類均衡飲食**的基本原則，食材搭配仍是以五穀根莖類為主，但強調高纖，其餘的魚肉豆蛋類皆符合建議攝取量，另外多攝食新鮮且不同顏色的蔬菜及各類不同的水果，每天至少 1 份奶類如優格或優酪乳。在烹調部分需減少人工添加物的攝取，不油炸不油煎，盡量符合基本的**三低二高**原則（**低糖分、低脂肪、低鹽分、高纖維、高鈣**）食材力求簡單豐富，即可兼顧健康與養生。



以低熱量食材如芥菜、蘿蔔、菇蕈、茼蒿、豆腐等，藉由改變食材及烹調方式如**汆燙、清蒸、燉煮**等，取代大魚大肉，即可達輕食效果且又養生。另外可多利用天然的食材來取代加工食材，如生鮮玉米粒取代罐頭玉米粒，生鮮絞肉取代罐頭絞肉，生鮮麵條取代泡麵，生鮮蔬果取代冷凍蔬果等，保存食物原有的營養素與礦物質，更可保留食物中的抗氧化成分，達到養生的效果。另外菇類的香菇、杏鮑菇、猴頭菇中的多醣體具有提高免疫能力的功能，在輕食飲食中也常被利用。乳製品的優格、奶酪含有乳酸菌具有整腸效果，也是一種低熱量且健康的輕食飲食搭配食物。

選擇零負擔又養生的輕食飲食，切記**每日熱量勿低於 1000-1200 卡**，熱量若過低即將出現營養不足的反效果，容易有身體代謝減緩，易出現病變。生長中的兒童、青少年與孕婦皆不宜食用此飲食型式。另外高纖的輕食飲食攝取過當，容易導致體內鈣、磷、鐵等礦物質的不足，因此**建議輕食飲食可短期運用但不宜長期攝取**。