

健康飲食指南

1. 維持理想體重：健康體重可以延長壽命，使身體強健而減少疾病與衰弱。理想體重可以使用 BMI 指數作計算，計算方式
$$\text{BMI(身體質量指數)} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高平方(m}^2\text{)}}。$$
2. 均衡攝食各類食物：日常飲食涵蓋飲食指南建議的六大類食物，所攝取的營養素種類才能全備，而且攝取量可以滿足人體的需求。
3. 三餐以五穀為主食：五穀類食物提供澱粉與膳食纖維等多醣類，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。同時含有蛋白質、維生素與礦物質，營養素的種類豐富，而沒有膽固醇，油脂含量也很低，適合作為每日飲食的基礎。
4. 儘量選用高纖維食物：膳食纖維可以預防與治療便秘，促進腸道的生理健康，減少大腸癌的危險，還可幫助血糖與血脂的控制。膳食纖維攝取少，加大腸癌與便秘的危險，減少對腸道健康的保障。
5. 少油、少鹽、少糖的飲食原則：大多數的油脂與糖都不是必需營養素。油脂與糖都有熱量，過量會增加肥胖的危險。油脂過量與血脂異常、心血管疾病、某些癌症等有相關性。食鹽含鈉，鈉攝取過量增加高血壓的危險，也會增加鈣質的流失。
6. 多攝食鈣質豐富的食物：鈣是骨骼的組成份，充足的鈣質除了保障骨骼的成長，也增加骨質密度，在高齡的人生中，減少骨質疏鬆症的危險，以增進老年健康，保障生活品質。鈣質攝取不足增加骨質疏鬆症、高血壓、大腸癌等的危險。
7. 多喝白開水：水是必需營養素之一，在體內參與體溫調節、消化吸收、營養素運送與代謝、代謝廢物之排除等重要生理功能。

