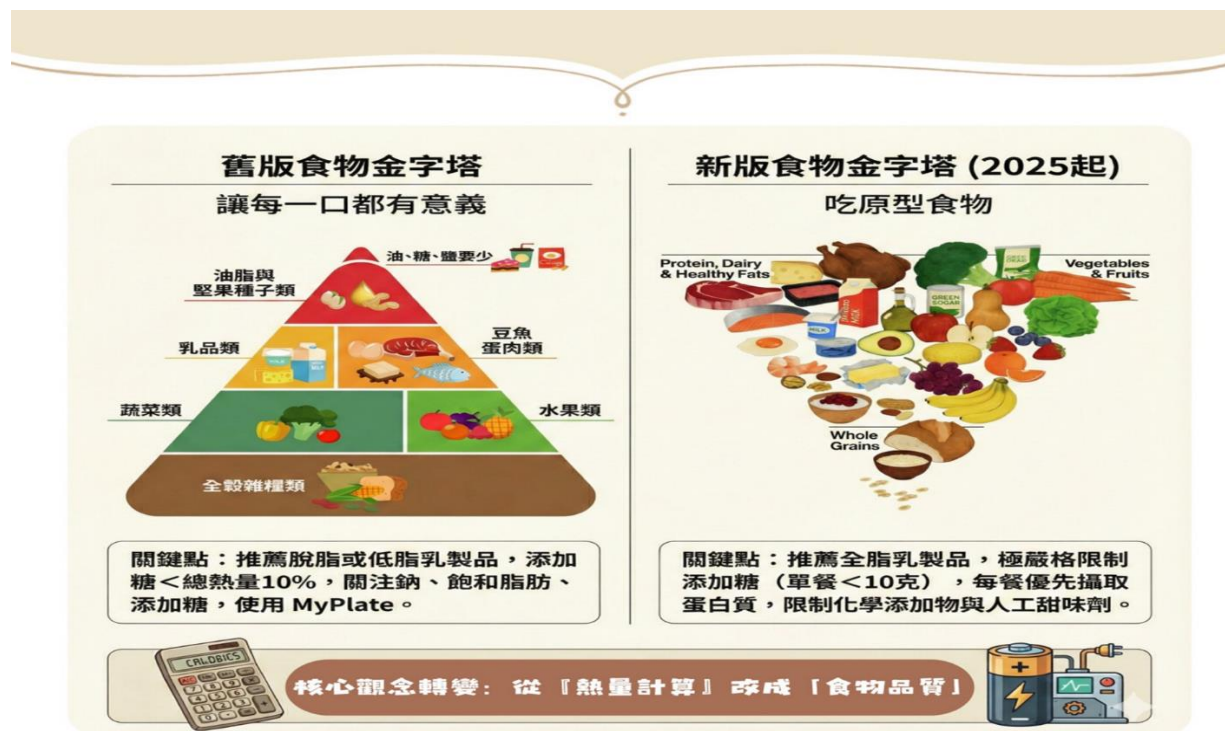


美國 115 年頒布新飲食指南, 核心觀念大轉變<多吃真食物, 少吃過度加工食品>, 嚴格限制每餐糖的攝取 10 公克以下



健康飲食藍圖：兩大核心原則

多吃

以營養密集的原型食物為基礎，
建立您的飲食。



蛋白質



乳製品



蔬菜



水果



健康脂肪



全穀物

少吃

大幅減少高度加工食品的攝取。



添加糖



精製碳水化合物



不健康脂肪



化學添加劑

吃「真實食物」(Real Food)

新的指南強調 **whole foods (全食物)** — 也就是**新鮮、未經高度加工**的食物，如蔬菜、水果、全穀類、豆類、優質蛋白肉類和健康油脂。它直接反對超加工食品、含糖飲料以及**精製澱粉**的過量攝取。

👉 新的金字塔圖像

將傳統的食物金字塔「倒過來」，把高質量蛋白質（例如肉類、蛋、全脂乳製品）和蔬菜放在最上方、最寬的位置，意味著日常飲食中要給這些食物更高優先度。

👉 蛋白質與脂肪再定位

指南中蛋白質的建議提高到 每天每公斤體重 1.2~1.6g，比以往更高，並且對於飽和脂肪（例如全脂乳製品、奶油等）採較開放的態度，認為它們可在均衡飲食下適量攝取。

👉 限制糖與加工食品

指南強調限制**添加糖**和**高度加工食品**，並認為這些是影響健康、增加慢性病風險的重要因素。呼籲大家**每一餐所含的添加糖不應超過 10 公克**，尤其是兒童，4 歲前避免添加糖，5~10 歲也不建議給予添加糖。

👉 少吃加工食品，回到真正的食物。

高度加工食品，正是現代慢性病最重要的推手之一。

我們吃進去的，早已不只是「食物」，而是過多的精製糖、精製澱粉、反式脂肪增加身體負擔。

👉 **建議鈉攝取**：每天少於 2300 毫克約 6 公克鹽；14 歲以下要更低（1-3 歲：
<1200mg；4-8 歲：
<1500mg；9-13 歲：
<1800mg）