

食字路口停看聽

~談食物的「紅、黃、綠」燈

文/何佳珍 (本院營養組督導)

將交通號誌「紅黃綠燈」作為食物分類是以均衡的飲食觀念為基礎，衛生署的飲食指南為骨幹，再將「綠燈行，紅燈停，黃燈注意」的概念轉換於食物中，民眾可藉各種燈號食物，判斷自己平日所吃食物有益或有害健康。除依衛生署飲食指南建議每日均衡攝取六大類食物（五穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋豆魚肉類、油脂類）外，再按燈號選擇各類食物以對健康更有助益。何謂紅黃綠燈食物？

綠燈行—每日必須攝取的營養素

含有人體所需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選用的食物。如低油、低鹽及低糖的奶類，如：低脂奶、脫脂奶、低脂乳酪；主食類的米飯、稀飯、饅頭、土司、地瓜、馬鈴薯、低糖的紅豆、綠豆或蓮子湯；蛋類的蒸蛋、水煮蛋、茶葉蛋、鹵蛋；豆製品的低糖豆漿、豆腐及滷豆乾；蒸、鹵、燉、烤或水煮的各種瘦豬肉、瘦牛肉、瘦羊肉及去皮、去油的雞、鴨、鵝肉；蔬菜類的水煮蔬菜、少油炒蔬菜、生菜、泡菜；水果類的新鮮水果、鮮榨果汁；含單元不飽和脂肪酸（如：橄欖油、芥花油...等）或多元不飽和脂肪酸（如：葵花油、紅花子油...等）的油脂；不加糖飲料等。

黃燈注意—糖、脂肪、鹽分高限量攝取

也是人體必須的營養素，但糖、脂肪或鹽分含量較高，是必須限量攝取的食物。如奶類的全脂奶、調味奶、發酵乳；蛋類的皮蛋、鹹蛋、炒蛋、荷包蛋；油炸之各式豆製品，如：油豆腐；油煎、炸或炒的魚或海鮮類、魚罐頭、魚鬆；煎、炒或炸之瘦肉類及家禽類、肉罐頭、肉鬆、西式火腿、熱狗、梅花肉；炒飯、炒麵、甜鹹麵包、煎蘿蔔糕之主食類；大油炒青菜、油炸蔬菜之蔬菜類；水果類之水果沙拉、水果罐頭、乾果、100%果汁；油脂類的核果、堅果類；其

他如：漢堡、披薩、海綿蛋糕、米果（外層有糖衣或糖粉）。

紅燈停—營養素含量較低須控制

食物含低營養素，高熱量、高油，高糖或是調味、加工較複雜的食物。如奶類中的奶昔、煉乳及鮮奶油...等；蛋類：無；豆製品：無；海鮮類中的鹹魚；肉類如：中式火腿、臘肉、香腸、培根、五花肉；主食類如：炸薯條、甜甜圈、小西點、月餅、速食麵及爆米花；醃製的蔬菜類；水果類如：蜜餞、甜果汁；油脂類中含飽和脂肪酸多者，如：豬油、牛油、酥油、豬皮、雞皮；其他如：洋芋片、奶油蛋糕、糖果、巧克力、汽水、可樂、含糖飲料...等。

食物紅黃綠燈是將食物依熱量及營養成分加以歸類，以提供民眾選擇食物的參考。運用紅黃綠燈原則選擇食物，在一周之內建議紅燈食物最好控制在兩次之內，黃燈食物則儘量不超過三次，而綠燈食物則是天天都可以吃並配合衛生署之每日飲食建議量，「正確」及「適當」地吃，即可吃得均衡、吃得健康。