

## 七、健康新世紀飲食

美國營養學會及加拿大營養師協會，建議每天攝取新五大類食物：穀物6份、豆類及堅果等植物蛋白5份、蔬菜4份、水果2份、脂肪2份。

### 健康飲食：新四類食物

1991年美國「責任醫藥內科醫師委員會」(PCRM)超過三千名醫師共同建議，最適合健康飲食新四類食物



**全穀類**

★ 小麥、稻米、玉米、燕麥、蕎麥

★ 富含纖維、碳水化合物、蛋白質及維生素B



**豆類**

★ 大豆、碗豆、花生、菜豆、黑豆、紅豆

★ 纖維、蛋白質、鐵、鈣、鋅、維生素B



**蔬菜**

★ 維生素C、β-胡蘿蔔素、核黃素及其他維生素

鐵、鈣、纖維素



**水果**

★ 纖維、維生素αβ、胡蘿蔔素

★肉類及乳製品已從建議表單中消失

資料來源：PCRM網站 [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)

攝取最多牛乳和乳製品的國家，不但骨折率最高，骨骼也最差！

### 蔬食鈣含量更優

食物種類	鈣含量	食物種類	鈣含量
鮮乳	95	紅莧菜	191
豬排	38	香椿	514
黑芝麻	1456	油菜花	92
海帶	737	豆干	685
養生麥粉	830	黃豆	217
綠豆芽	147	山粉圓	1073
芥藍菜	238	蓮子	166

每100克食物鈣含量(mg) 資料來源：衛生署食品衛生處

### 蔬食鐵含量更優

食物種類	鐵含量	食物種類	鐵含量
牛肉條	2.8	紅莧菜	12
豬排	1.2	梅干菜	14.6
紫菜	90.4	紅鳳菜	4.1
皇帝豆	14.1	花生	29.5
紅豆	9.8	黑芝麻	24.5
黑豆粉	8.1	蓮子	12.3
黃豆	7.4		

每100克食物鐵含量(mg) 資料來源：衛生署食品衛生處