

國民飲食消費

神農氏

營養是健康的根本，食物是營養的來源。我們身體需要食物中的營養素來維持生命，這些營養素是醣類、脂肪、蛋白質、維生素及礦物質。而「國民飲食指標」提供了保健基本常識之八大重點如下：維持理想體重；均衡攝食各類食物；三餐以穀類為主食；盡量使用高纖食物；少油、少鹽、少糖之飲食原則；多攝取鈣質豐富食物；多喝白開水；飲酒要節制。其中第2項提出人體每天應均衡攝取各類食物，包括有五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六類食物。

另營養專家於「每日飲食指南」提供國民每天應攝取六類之需求量，分別為五穀根莖類 600—1200 公克；奶類 30—60 公克；魚肉類 120 公克；蔬菜類 300 公克；水果類 200 公克；油脂類 30—45 公克。若依農委會農業統計年報之「每人每日糧食可供消費量」觀察近二十年穀類（米、麵粉）、乳品類、肉類、蔬菜類、水果類、油脂類等國人攝取食物之變化。

其一、穀類、蔬菜類、水果類等消費量居前三位，七十年代穀類仍多於蔬果類，到八十年代蔬果類則超過穀類，顯示國人飲食觀念之趨勢。

其二、穀類減少攝取，除可替代之蔬果類最為明顯外，尚有乳品類、肉類明顯增加，二者八十年代之攝取量均為七十年代的二倍。

其三、油脂類之攝取目前雖有趨緩，惟八十年代之攝取量仍為七十年代二倍，儼然為影響國人健康之殺手。

若以保健常識衡量國人攝取標準，過量者依序有水果類、乳品類、肉類、油脂類；正常者為蔬菜類；較少為穀類。如何注意自己的飲食習慣，除應依衛生署提供之保健常識，衡酌每日飲食指南外，青少年可彈性增加攝取穀類、乳品類、肉類；老年人適量減少油脂類、穀類；孕婦則六大類均應衡酌增加。結合農委會公布之「每人每日糧食可供消費量」統計指標，可一窺國人飲食之替代性及均衡性。

國人平均每人每日糧食可供消費量

單位：公克

	90年	85年	80年	75年	70年	每天應攝取量
穀類	245	266	273	305	353	600~1200
奶類	149	156	137	97	68	30~60
肉類	210	206	178	155	118	120
蔬菜類	301	295	260	255	317	300
水果類	368	380	380	288	221	200
油脂類	64	71	65	48	31	30~45

註：本文之「每人每日糧食可供消費量」係以農委會農業統計年報統計資料之糧食毛供給量×食用率等於純糧食供給量計算得之，視為國人糧食消費量。