

地中海飲食

(Mediterranean Diet)

綜合整理 李氏聯合診所 虹美廚坊

地中海飲食（Mediterranean Diet）是近幾年備受矚目的飲食方式，世界衛生組織（WHO）也公開推崇，認為是世界上最健康的飲食模式之一。

什麼是地中海飲食？

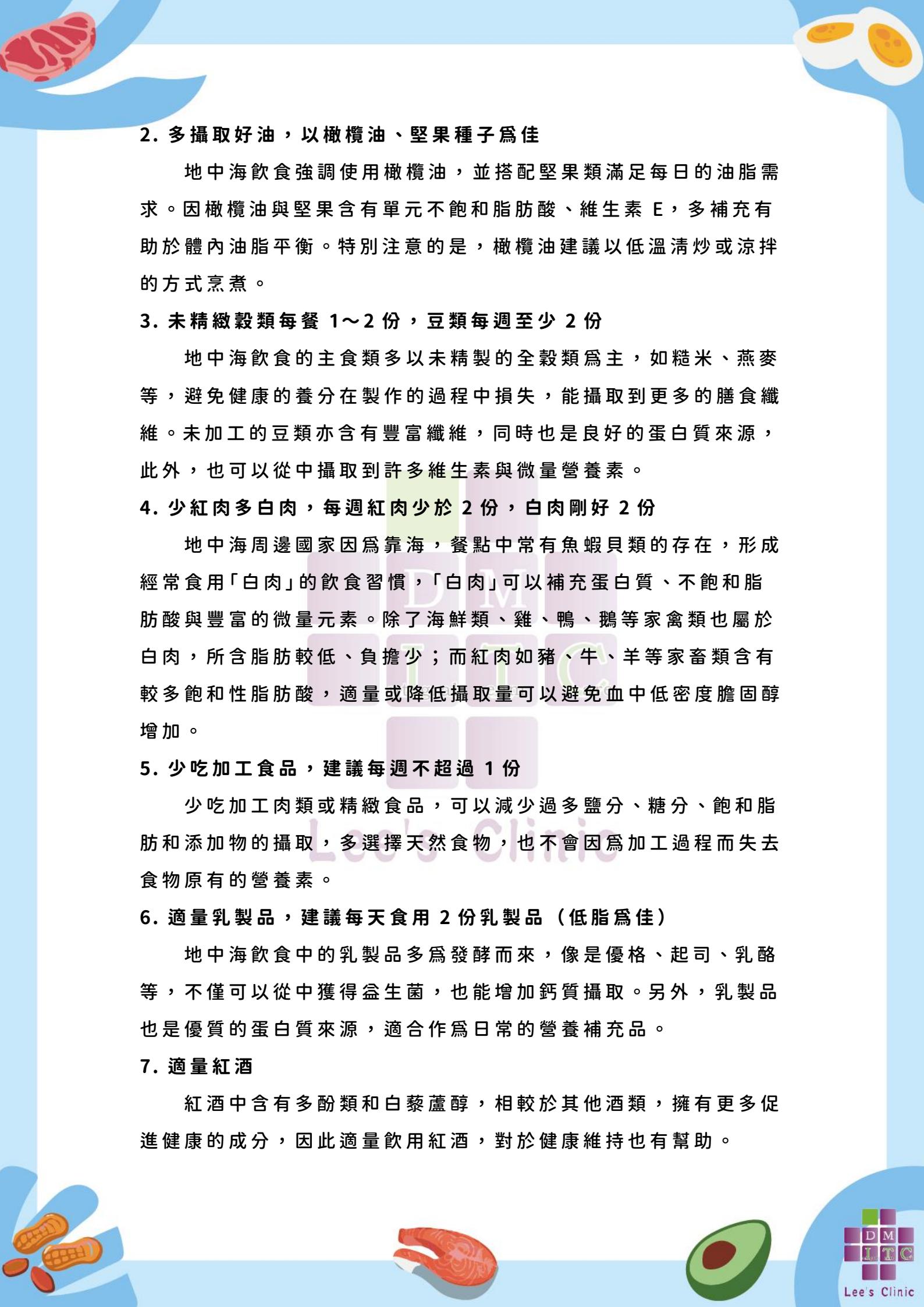
地中海飲食，顧名思義是一種源自於地中海周邊國家的飲食模式，涵蓋了義大利、西班牙、葡萄牙、希臘等。在 1950 年代，研究人員發現地中海周圍的國家人民罹患心臟疾病遠低於美國，經過研究後，證實地中海飲食有助於預防心臟病與中風。經過長期的發展，地中海飲食成為時下追求健康與減重的代名詞。典型的地中海飲食以大量新鮮蔬果、全穀類、堅果與豆類的植物性食物作為基底，並且使用橄欖油作為主要烹調用油，肉類以富含 ω -3 脂肪酸的魚類、海鮮為主，少吃紅肉、加工肉與適量飲酒。

地中海飲食 7 大原則，比例搭配營養更完整

地中海飲食所採用的食物並不難取得，像是番茄、橄欖油、海鮮等都十分常見，特別的是它有針對每種食物有不同的建議攝取比例。

1. 攝取大量新鮮蔬果，每餐蔬菜至少 2 份，水果 1~2 份

色彩繽紛的新鮮蔬果可以補充豐富的維生素與礦物質，如維生素 C、鉀、鎂等，也能獲得膳食纖維與天然植物色素，如花青素、類胡蘿蔔素、茄紅素等，當每餐都可以廣泛攝取這些營養素，不僅有益於身體健康，也能夠提升免疫力。



2. 多攝取好油，以橄欖油、堅果種子為佳

地中海飲食強調使用橄欖油，並搭配堅果類滿足每日的油脂需求。因橄欖油與堅果含有單元不飽和脂肪酸、維生素 E，多補充有助於體內油脂平衡。特別注意的是，橄欖油建議以低溫清炒或涼拌的方式烹煮。

3. 未精緻穀類每餐 1~2 份，豆類每週至少 2 份

地中海飲食的主食類多以未精製的全穀類為主，如糙米、燕麥等，避免健康的養分在製作的過程中損失，能攝取到更多的膳食纖維。未加工的豆類亦含有豐富纖維，同時也是良好的蛋白質來源，此外，也可以從中攝取到許多維生素與微量營養素。

4. 少紅肉多白肉，每週紅肉少於 2 份，白肉剛好 2 份

地中海周邊國家因為靠海，餐點中常有魚蝦貝類的存在，形成經常食用「白肉」的飲食習慣，「白肉」可以補充蛋白質、不飽和脂肪酸與豐富的微量元素。除了海鮮類、雞、鴨、鵝等家禽類也屬於白肉，所含脂肪較低、負擔少；而紅肉如豬、牛、羊等家畜類含有較多飽和性脂肪酸，適量或降低攝取量可以避免血中低密度膽固醇增加。

5. 少吃加工食品，建議每週不超過 1 份

少吃加工肉類或精緻食品，可以減少過多鹽分、糖分、飽和脂肪和添加物的攝取，多選擇天然食物，也不會因為加工過程而失去食物原有的營養素。

6. 適量乳製品，建議每天食用 2 份乳製品（低脂為佳）

地中海飲食中的乳製品多為發酵而來，像是優格、起司、乳酪等，不僅可以從中獲得益生菌，也能增加鈣質攝取。另外，乳製品也是優質的蛋白質來源，適合作為日常的營養補充品。

7. 適量紅酒

紅酒中含有多酚類和白藜蘆醇，相較於其他酒類，擁有很多促進健康的成分，因此適量飲用紅酒，對於健康維持也有幫助。

地中海飲食的特色

攝取大量的蔬菜、水果、全穀雜糧、豆類、堅果種子，地中海飲食提供豐富的膳食纖維、抗氧化維生素(維生素 A、C、E)、維生素 B 群、礦物質與微量元素(鈣、鎂、鋅、硒)等營養素。地中海飲食強調攝取各種顏色的蔬果，因為含有豐富的天然植物色素，不僅提供植物不同色彩與香氣，也豐富了我們的飲食的色彩。天然植物色素對人體能發揮抗氧化、抗發炎、防癌、清除致癌物、植物雌激素及其他許多保健功能。天然植物色素有預防代謝症候群等慢性疾病、心血管疾病的功能；這些功能的呈現並非單一物質所產生，而是許多植化素共同合作的成果。各種顏色蔬果及含有之植化素如下：

紅色：茄紅素(番茄、西瓜、紅葡萄柚、紅甜椒)

橙黃色：類胡蘿蔔素、 β -胡蘿蔔素、葉黃素、黃酮類、薑黃素等(胡蘿蔔、南瓜、菠菜等深綠色蔬菜、甜椒、甜玉米、花椰菜、薑黃等)

綠色：葉綠素(綠色蔬菜：如青江菜、空心菜、菠菜、芥藍菜、油菜等等)

藍紫色：花青素(葡萄、紅鳳菜、紫高麗菜、紫洋蔥、甜菜根等)

其他許多無色或有特殊芳香味道的植化素：異黃酮、兒茶素、酚酸類、有機硫配體、蒜素、木酚素、白藜蘆醇等等。

地中海飲食採用的初榨橄欖油與堅果種子，富含單元不飽和脂肪酸、 ω -3 脂肪酸，有助於降低血脂肪、血膽固醇及預防心血管疾病。另外，台灣常見的飲用油，包括花生油、茶油、芥籽油，也是富含這些特殊脂肪酸的好選擇；堅果類也可選擇花生、葵瓜子等。台灣的秋刀魚、鯖魚也是富含 ω -3 脂肪酸、價格實惠又新鮮的好選擇。限制紅肉攝取，可以減少膽固醇及飽和脂肪和反式脂肪。吃太多飽和脂肪會提升低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)。LDL 過高會增加動脈斑塊積聚（動脈粥狀硬化）的風險。

地中海飲食的非飲食意義-地中海飲食金字塔

地中海飲食金字塔是什麼？

地中海飲食金字塔是國際地中海飲食基金會（International Foundation of Mediterranean Diet）推廣適合現代人生活模式的飲食指南，簡單分成每餐吃、天天吃、每週吃與少量吃的飲食：

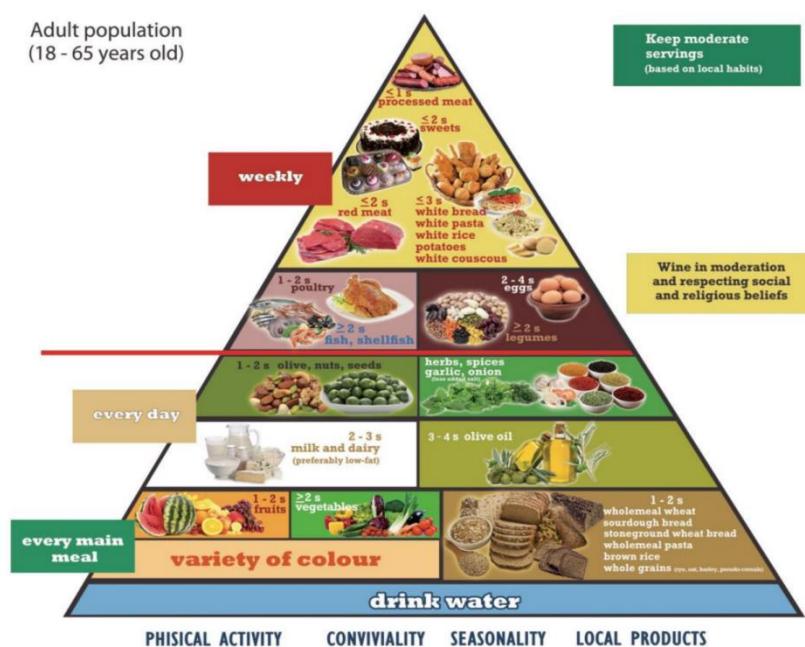
每餐吃：橄欖油為主要脂肪來源、雜糧約 20~40 公克、蔬菜 1 碗、水果不超過兩個拳頭大小。

天天吃：堅果約 2 湯匙、攝取水 1,500cc~2,000cc、乳製品 480cc、調味料可使用香草、大蒜、洋蔥。

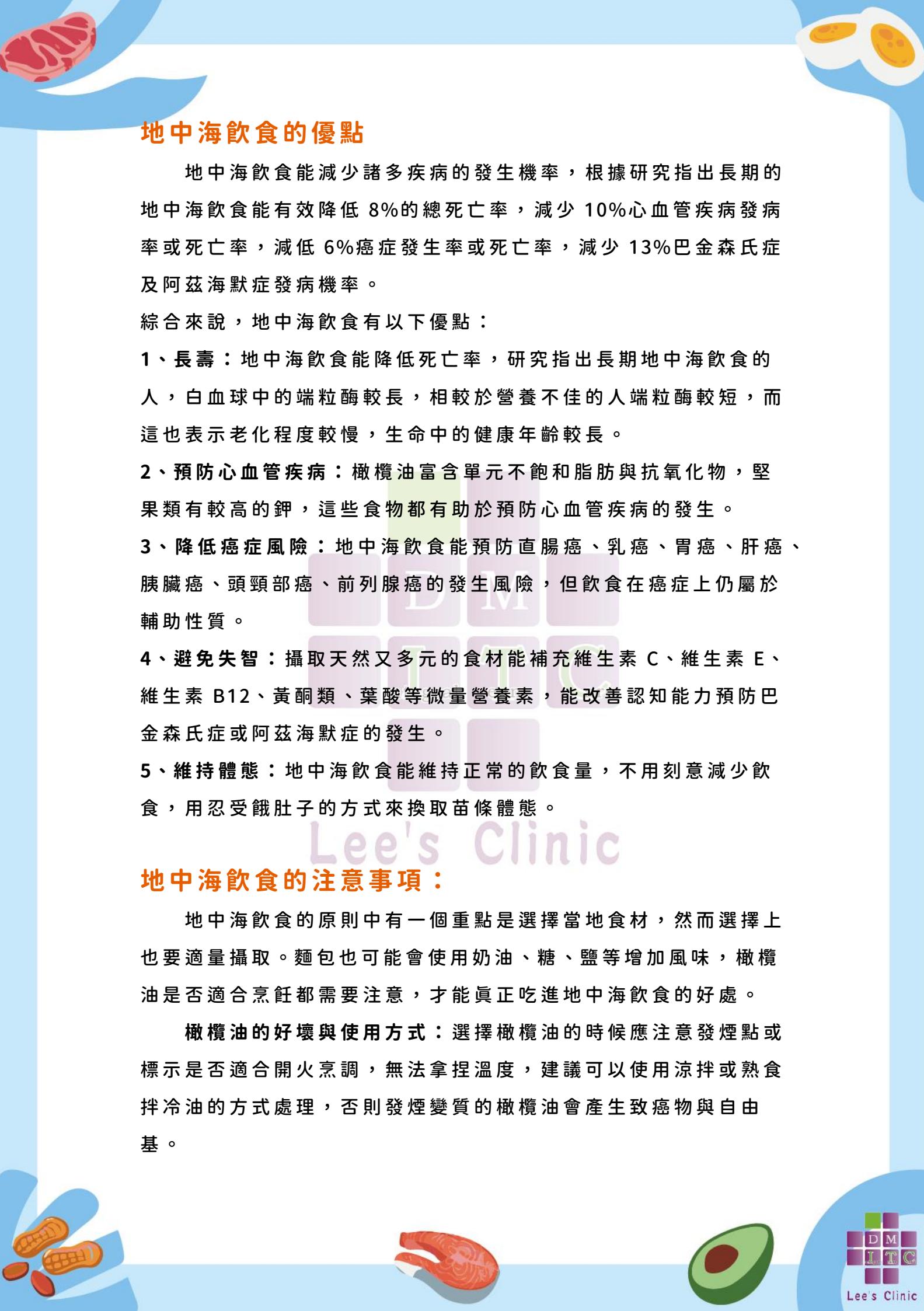
每週吃：白肉 2 份、雞蛋 2~4 顆、海鮮、豆類至少 2 份。

少量吃：紅肉與甜點少於 1 份、加工肉品少於 1 份。

MEDITERRANEAN DIET PYRAMID



體能活動 悠閒愉悅 季節性當季食物 在地食材



地中海飲食的優點

地中海飲食能減少諸多疾病的發生機率，根據研究指出長期的地中海飲食能有效降低 8% 的總死亡率，減少 10% 心血管疾病發病率或死亡率，減低 6% 癌症發生率或死亡率，減少 13% 巴金森氏症及阿茲海默症發病機率。

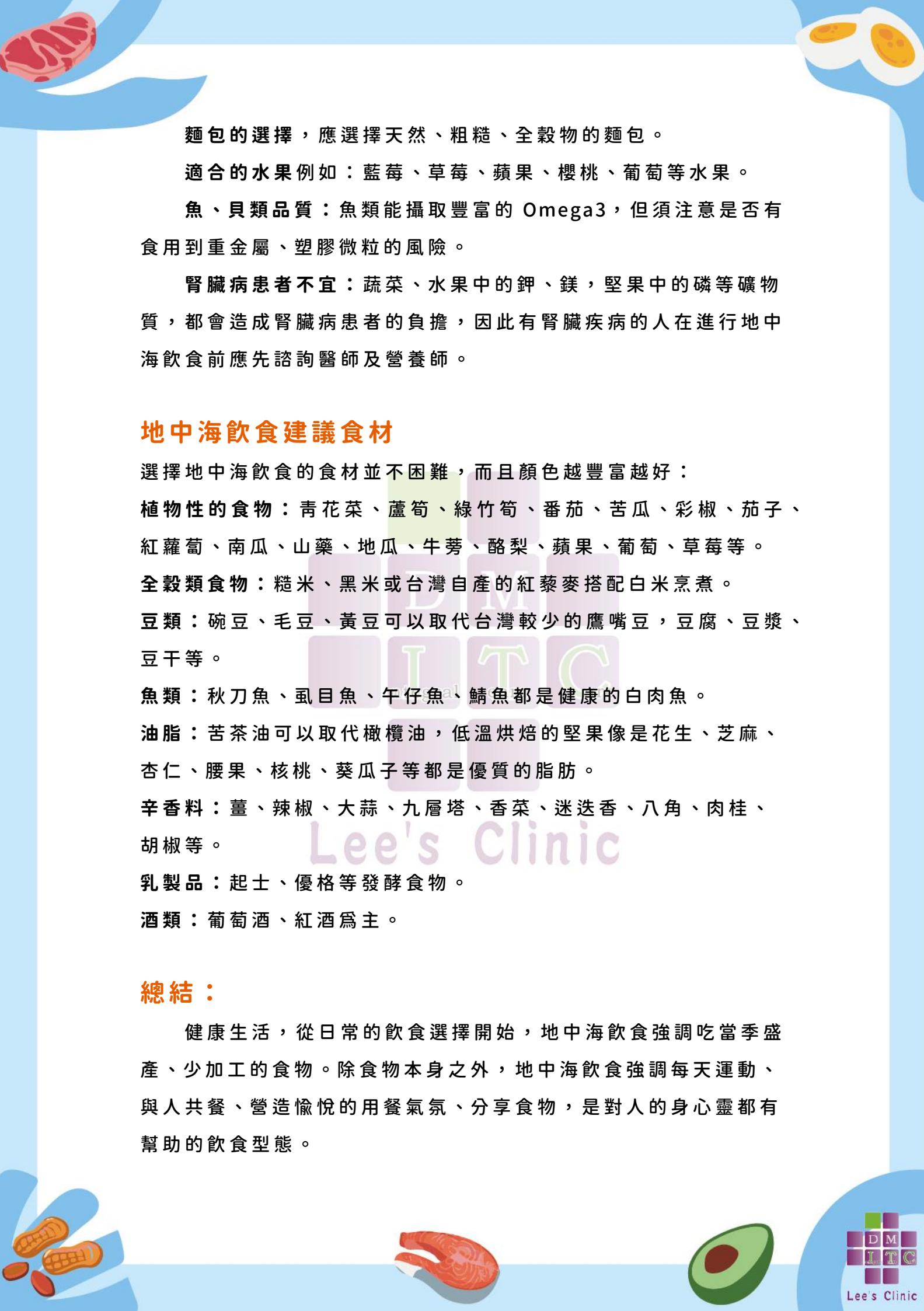
綜合來說，地中海飲食有以下優點：

- 1、長壽：地中海飲食能降低死亡率，研究指出長期地中海飲食的人，白血球中的端粒酶較長，相較於營養不佳的人端粒酶較短，而這也表示老化程度較慢，生命中的健康年齡較長。
- 2、預防心血管疾病：橄欖油富含單元不飽和脂肪與抗氧化物，堅果類有較高的鉀，這些食物都有助於預防心血管疾病的發生。
- 3、降低癌症風險：地中海飲食能預防直腸癌、乳癌、胃癌、肝癌、胰臟癌、頭頸部癌、前列腺癌的發生風險，但飲食在癌症上仍屬於輔助性質。
- 4、避免失智：攝取天然又多元的食材能補充維生素 C、維生素 E、維生素 B12、黃酮類、葉酸等微量營養素，能改善認知能力預防巴金森氏症或阿茲海默症的發生。
- 5、維持體態：地中海飲食能維持正常的飲食量，不用刻意減少飲食，用忍受餓肚子的方式來換取苗條體態。

地中海飲食的注意事項：

地中海飲食的原則中有一個重點是選擇當地食材，然而選擇上也要適量攝取。麵包也可能會使用奶油、糖、鹽等增加風味，橄欖油是否適合烹飪都需要注意，才能真正吃進地中海飲食的好處。

橄欖油的好壞與使用方式：選擇橄欖油的時候應注意發煙點或標示是否適合開火烹調，無法拿捏溫度，建議可以使用涼拌或熟食拌冷油的方式處理，否則發煙變質的橄欖油會產生致癌物與自由基。



麵包的選擇，應選擇天然、粗糙、全穀物的麵包。

適合的水果例如：藍莓、草莓、蘋果、櫻桃、葡萄等水果。

魚、貝類品質：魚類能攝取豐富的 Omega3，但須注意是否有食用到重金屬、塑膠微粒的風險。

腎臟病患者不宜：蔬菜、水果中的鉀、鎂，堅果中的磷等礦物質，都會造成腎臟病患者的負擔，因此有腎臟疾病的人在進行地中海飲食前應先諮詢醫師及營養師。

地中海飲食建議食材

選擇地中海飲食的食材並不困難，而且顏色越豐富越好：

植物性的食物：青花菜、蘆筍、綠竹筍、番茄、苦瓜、彩椒、茄子、紅蘿蔔、南瓜、山藥、地瓜、牛蒡、酪梨、蘋果、葡萄、草莓等。

全穀類食物：糙米、黑米或台灣自產的紅藜麥搭配白米烹煮。

豆類：碗豆、毛豆、黃豆可以取代台灣較少的鷹嘴豆，豆腐、豆漿、豆干等。

魚類：秋刀魚、虱目魚、午仔魚、鯖魚都是健康的白肉魚。

油脂：苦茶油可以取代橄欖油，低溫烘焙的堅果像是花生、芝麻、杏仁、腰果、核桃、葵瓜子等都是優質的脂肪。

辛香料：薑、辣椒、大蒜、九層塔、香菜、迷迭香、八角、肉桂、胡椒等。

乳製品：起士、優格等發酵食物。

酒類：葡萄酒、紅酒為主。

總結：

健康生活，從日常的飲食選擇開始，地中海飲食強調吃當季盛產、少加工的食物。除食物本身之外，地中海飲食強調每天運動、與人共餐、營造愉悅的用餐氣氛、分享食物，是對人的身心靈都有幫助的飲食型態。

參考資料：

- Godos, J.; Ferri, R.; Lanza, G.; Caraci, F.; Vistorte, A.O.R.; Yelamos Torres, V.; Grosso, G.; Castellano, S. Mediterranean Diet and Sleep Features: A Systematic Review of Current Evidence. *Nutrients* 2024, 16, 282.
- Guasch-Ferré M, Willett WC. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *Journal of Internal Medicine*. 2021 Sep;290(3):549-566.

