



減糖增蔬211餐盤

文／周子寧 攝影／范宇宏

台北慈濟醫院長期推素，呼籲民眾以行動茹素護眾生、愛地球特別舉辦「減糖增蔬多健康」衛教活動，結合飲食衛教講座與趣味遊戲互動攤位，教導民眾有效減糖、學習 211 餐盤配置，推廣正確吃素觀念，讓大家輕鬆茹素、吃出健康生活。

營養科吳晶惠主任致詞表示，營養科每年皆會舉辦素食衛教活動，以簡單易懂的形式讓民眾得到健康知識，更期待藉由貼近生活的推廣活動，讓更多民眾投身茹素行列。現代人普遍注重飲食健康，卻苦於沒有明確且專

業的標準可遵循。減糖增蔬版的 211 餐盤，除了是糖尿病、腎臟病友的飲食指南，也非常適合一般民眾嘗試。

徐榮成營養師則指出，大眾常混淆「醣」與「糖」的概念。所謂的「醣」指碳水化合物，泛指所有澱粉類食物，如全穀雜糧類、蔬菜及水果等，是身體主要的能量來源。「糖」則指在製備食物或飲料時額外添加的糖，包括砂糖、黑糖、高果糖糖漿等，長期攝取過多添加糖會對身體造成多重負擔，不僅導致肥胖與蛀牙，更引發脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病，甚至造成



台北慈濟醫院慶祝營養師節，祝福民眾「減糖增蔬多健康」。



徐榮成營養師說明「醣」與「糖」的差別，提醒每人每天要有效控糖。



台北慈濟醫院營養科吳晶惠主任建議，減糖增蔬版的 211 餐盤是適合糖尿病、腎臟病友的飲食指南，也非常適合一般民眾。

血液中的三酸甘油酯及膽固醇偏高。因此，在日常飲食中學會正確分辨兩者，並減少添加糖的攝入，是維護健康的關鍵。

為了有效控制糖的攝取量，民眾應了解每日添加糖攝取量不宜超過總熱量的百分之十。以成人每日攝取兩千大卡為例，糖攝取不應超過五十公克（約十顆方糖）；二至十八歲的未成年族群則不宜超過二十五公克。

在飲食上，徐榮成營養師建議，可參考「211 餐盤」飲食法，每餐餐盤中一半為各色蔬菜，優先選擇深綠色及當季蔬菜，增加膳食纖維攝取、穩定血糖；四分之一為全穀雜糧類，如糙米、紫米、地瓜或全麥製品，取代精製白飯與白麵；另外四分之一則為優質植物性蛋白質來源，如豆腐、豆干、毛豆、鷹嘴豆等。搭配少油、少鹽、減少加工食品與含糖飲料的原則，避免隱藏性的添加糖，就能在不過度限制飲食的情況下，穩定血糖波動、降低代謝負擔，讓飲食真正成為守護健康的基礎。

吳晶惠主任建議民眾，可以將 211 餐盤當成健康飲食的第一步，慢慢減少飲食上的肉類，多攝取蔬菜，不僅吃出健康、也守護環境，盼望將正確飲食觀念落實於日常，陪伴民眾從每一餐開始，養成減糖增蔬的健康好習慣。🌱