

THE MEDITERRANEAN DIET





人如其食



目錄

前言	6
地中海飲食	7
地中海飲食八大步驟	10
1. 身體運動的重要性	10
2. 多吃全麥、豆類、蔬菜和水果	12
3. 避免過量攝取鈉鹽	14
4. 限制酒精飲品的攝取量	14
5. 每日飲用天然礦泉水	15
6. 減少精製糖的攝取量	15
7. 橄欖油	16
8. 多樣化和均衡飲食	18
結語	20
作者生平	21

前言

地中海飲食，健康生活方式

我們很高興地宣布第五屆「義大利世界美食週」將於2020年11月23日至29日在台北舉行。

今年美食週將聚焦適當飲食的好處，以促進健康的生活方式。科學證實恰當的營養是預防疾病的首要方法。

好幾世紀以來，地中海飲食一直是人們健康和福祉的源泉。而現今隨著義大利美食越來越受歡迎，地中海飲食也因此在全球廣泛流傳。

健康的飲食也可以是令人愉悅、多樣且均衡的。這本手冊旨在讓大家認識正確、多樣與永續飲食的益處。

Buon Appetito！請享用！

紀大為 (Davide Giglio)

代表

義大利經濟貿易文化推廣辦事處

夸特洛奇 (Paolo Quattrocchi)

貿易組主任

義大利經濟貿易文化推廣辦事處

長壽的秘訣在於：食一半，走雙倍的路，每天三倍的笑和給予無盡的愛
(中國俗語)

地中海飲食

當我們在異鄉旅行時，最能吸引我們目光的就是當地的傳統美食。人人都愛美食！

食物不僅是為了滿足需求或享受愉悅，它也能對我們的健康大有裨益，為我們的身心健康帶來好處。所以了解一些與健康正確飲食相關的基本規律這不僅關乎我們的健康，還能更好地享受餐桌上的各色美味。

接下來，會分析一些源於地中海飲食的簡單規則，這些規則適用於每個地區和每一種文化。

地中海飲食其實是一種生活方式，它的理念沒有局限於一份簡單的食品清單，而是基於以下原則：

- 食用大量的豆類和穀物；
- 食用大量蔬菜和水果（帶殼的堅果也包括在內）；
- 在烹飪過程中使用特級初榨橄欖油作為唯一的調味油；
- 有節制地食用魚類、肉類、起士和雞蛋；
- 積極的生活方式。

2010年地中海飲食被聯合國教科文組織列入人類非物質文化遺產名單。

這本宣傳手冊旨在宣傳地中海飲食的益處，也希望幫助人們思考如何讓地中海飲食的原則與自己的生活方式相結合。地中海食物模式不僅有益於人類健康，還有益於環境。地中海飲食以尊重土地資源、生物多樣性和季節性的原則來選擇食材。這意味著會減少溫室作物和相關的环境影響，以及減輕來自遙遠國家的供應和運輸成本。

幾個世紀以來，各地人民依循當地的特性確立了自己的飲食模式。

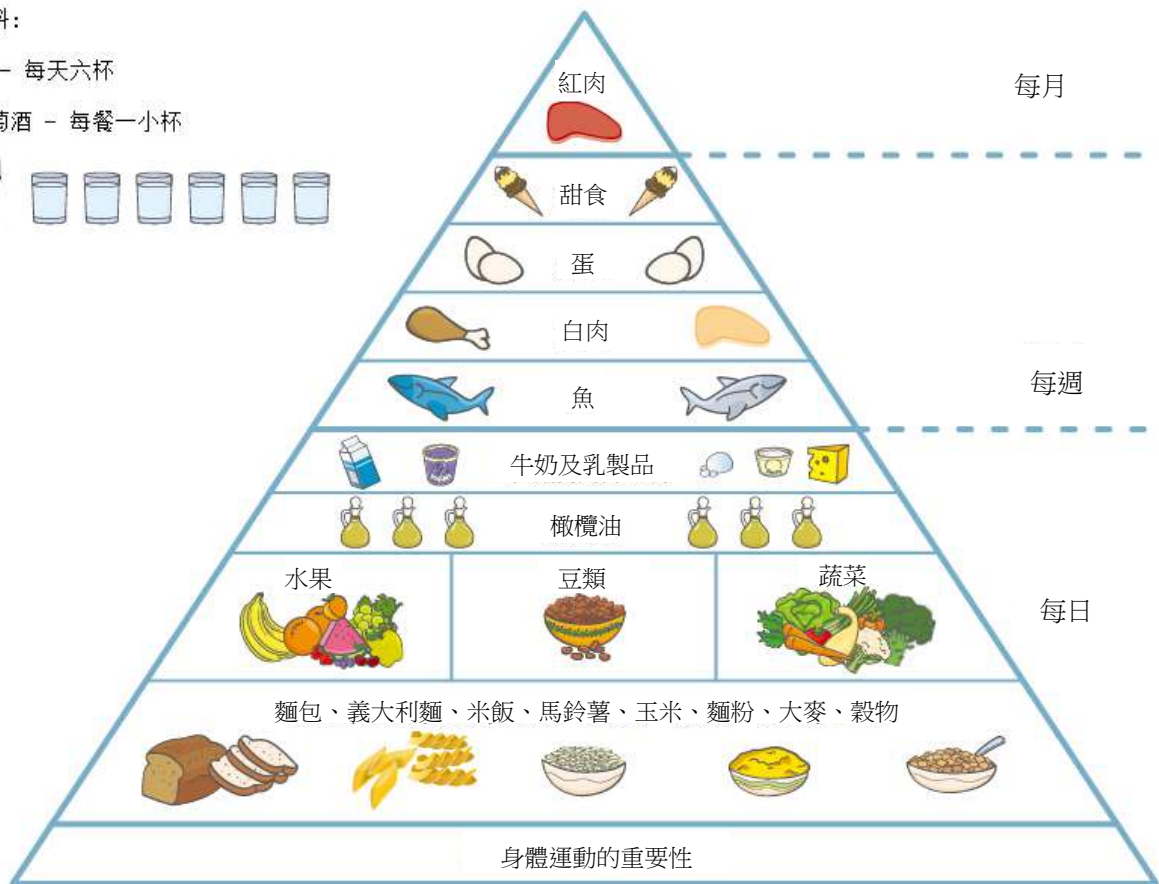
然而地中海飲食可以適用於世界各地，首先這種飲食模式成本不高，它的製作方式簡單，同時會選用當季食材，不需要花費極大功夫，輕鬆又便宜。這種易於學習的簡易模式使其得以廣泛傳播。

總而言之，無論人們堅持哪種飲食模式，我們都堅信，從小教育孩子養成健康的生活方式，是讓他們保持健康的同時還能享受飲食和生活的正確秘訣。

飲料：

水 - 每天六杯

葡萄酒 - 每餐一小杯



上圖是「地中海飲食結構金字塔」，總結了地中海飲食的原理。常規的身體運動佔據了金字塔底部，需要每天進行身體運動，如果可能的話，最好進行短程的散步，盡可能不要使用機動車、電梯和所有不必要的機械輔助。從下至上依次是所有食品類別的推薦食用頻率。在下層蔬菜佔據了很大部分，然後是水果和穀物（最好是帶皮穀物）。再往上是牛奶和低脂奶製品（比如優格），大概是2至3份125毫升的量。特級初榨橄欖油少量生食（每天3至4勺），配上用來代替食鹽的大蒜、洋蔥、香料和調味用的草葉。除了特級初榨橄欖油提供的有益油脂，堅果和橄欖也是很好的選擇，每日一到兩份30克的量。

靠近金字塔頂端的食物並不是每日必須食用，每週食用就已足夠。這些食物主要提供蛋白質，其中我們應優先選擇魚類和豆類，每週至少兩份100克的量，家禽類每週2至3份，雞蛋每週1至4份，起士每週不超過兩份100克的量，如果是發酵起士則每份減少到50克。

最後，金字塔頂端是一些需要節制食用的食物：紅肉每週不超過兩份100克的量，而那些加工過的肉類（比如火腿片、香腸等）則要而更加適度食用（一週不超過50克的量）。甜品需要盡可能地少吃。



「讓食物成為良藥，讓良藥成為食物」

（希波克拉底）

地中海飲食八大步驟

1. 身體運動的重要性

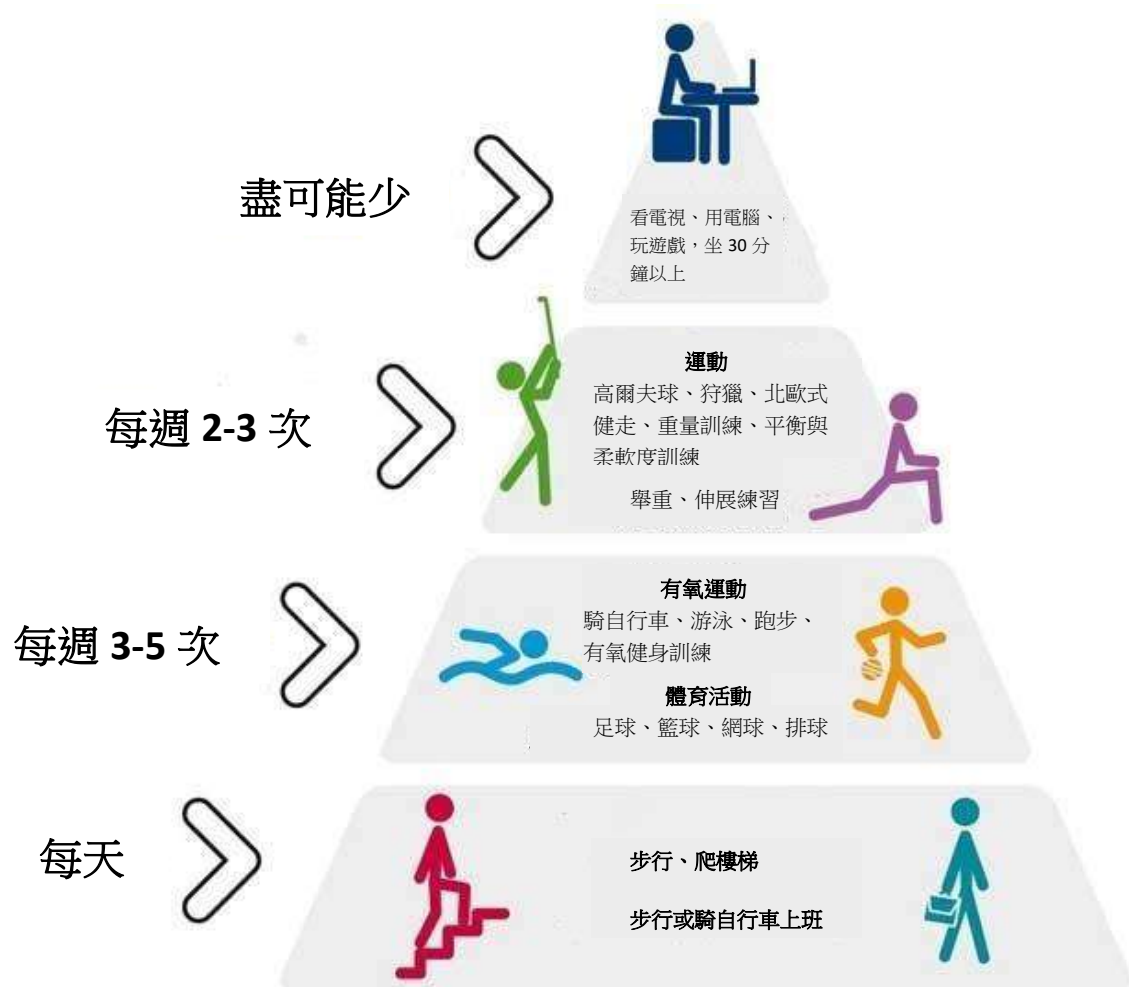
「一個人僅靠『吃』是不能維持身體健康，他還得鍛煉身體。雖說食物和運動有著相反的功效，但它們的結合能讓身體保持健康。我們有必要了解各項運動的作用是什麼，了解哪些運動能增肌，哪些會減肌；運動需要配合攝入的食物量、個人的體質和年紀」。早在公元前400年，希波克拉底已經明白運動對維持穩定的體重有多重要。

體重體現了人體能量的平衡，即「人體器官吸收的能量和器官運作消耗的能量差」。

如今人體吸收的能量（所謂的「卡路里」）常常超出人體消耗的能量，因為現代人更偏愛極度精製但低飽腹感的高熱量美食，這類食物通常富含精緻糖和低質量脂肪，缺乏纖維，導致體內吸收過多能量，多餘的能量以轉化為脂肪的形式被儲存起來。事實上，工業社會裡體重超重和肥胖症成為多發病症。

日常鍛煉身體（不間斷散步30分鐘）是捍衛健康的有力武器，原因有以下幾點：

- 減緩焦慮和抑鬱；
- 幫助降低血糖；
- 降低和調節血壓；
- 降低血管梗塞的風險；
- 降低低密度脂蛋白膽固醇；
- 增加高密度脂蛋白膽固醇；
- 幫助減少體重；
- 增強骨骼和肌肉組織。



以上就是「運動金字塔」，它反映了鍛煉身體的推薦頻率（由下而上依次遞減）。

2. 多吃全麥、豆類、蔬菜和水果

在均衡的飲食中，攝入的卡路里60%都應來自碳水化合物，主要是複合碳水化合物。穀物（優先選擇帶皮穀物）中的澱粉和纖維含有複合碳水化合物。澱粉能及時為人體器官提供能量，保障人體生理活動的正常運轉。

穀物、豆類、蔬菜和水果含有的食物纖維在調節人體器官生理功能上發揮至關重要的作用。不可溶性膳食纖維能調節腸胃蠕動，還能清理腸道。一些研究顯示，纖維能夠降低某些疾病的發病風險，例如大腸癌、糖尿病和心血管疾病。長期食用新鮮的水果和蔬菜能滿足人體對維他命和礦物鹽的日常需求，例如：

- 柑橘類（柳丁、橘子、檸檬等等）、奇異果能提供維他命 C 和葉酸；
- 綠色蔬菜（菠菜、甜菜等等）能提供鈣元素和鐵元素；
- 胡蘿蔔能提供 β -胡蘿蔔素；
- 豆類和穀物能提供必需氨基酸；
- 番茄能提供鉀元素；
- 水果、蔬菜（綠花椰菜、花椰菜）和豆類能提供抗氧化物質（例如維他命 C 和維他命 E），這類物質能阻止體內自由基反應，而自由基是人體組織老化和產生癌症的「罪魁禍首」。

請記住

富含纖維的食物有：

- 穀物和穀物製品：麵、麵包、麥片（尤其是全麥製品）、蠶豆、大米、大麥、燕麥、莧菜籽、高粱、蕎麥、玉米、小米、黑麥；
- 蔬菜和水果：所有當季蔬菜和水果；
- 豆類：四季豆、蠶豆、鷹嘴豆、小扁豆、豌豆、腰豆、大豆；
- 新鮮水果：所有當季水果種類；
- 帶殼堅果：核桃、花生、杏仁、腰果。



3. 避免過量攝取鈉鹽

不論在傳統烹飪還是在食品工業中，鈉鹽（氯化鈉、谷氨酸鈉等等）是一種被廣泛運用的元素。鈉鹽具有的高抗菌力讓其成為極好的防腐劑。

鈉元素是保障人體各項生理功能的核心元素。食材本身所包含的鈉元素足以保持人體功能運轉，即每天500毫克的量。攝入過多的鈉元素會導致高血壓和其他心腦血管疾病。

我們可以逐漸習慣減少食鹽量：

- － 停止食用富含鈉鹽的工業製品，例如高湯塊、即食食品和添加防腐劑的食品；
- － 使用當地常見的調味品和調味草葉，例如醋或檸檬汁；
- － 避免在食物中加鹽。

4. 限制酒精飲品的攝取量

大量飲酒會讓人對酒精產生依賴。過度飲酒還會增加某些疾病的發病風險：肝硬化、胰腺炎、惡性腫瘤和良性腫瘤（例如乳腺癌）、癲癇、性功能障礙、癡呆、焦慮、抑鬱。

讓青少年遠離酒精飲料，對他們進行教育和勸阻，是為了防止他們染上酒癮和遭受與酒精有關的傷害。



5. 每日飲用天然礦泉水

水是維持生命的必需營養素，也是人體內佔比最大的元素。水是不可或缺的，因為；

- 它參與我們體內所有的生理過程和生化反應；
- 吸收和運輸大多數營養物質（礦物質、水溶性維生素、氨基酸、葡萄糖等）；
- 排出人體代謝廢物；
- 對於調節體溫至關重要；
- 水具有潤滑作用，能在關節和人體組織活動過程中充當緩衝器，讓皮膚和黏膜保持彈性和緊緻（其功能好壞取決於這些組織中的水成分是否保持在正常水平），並且保障腸道的正常功能。

成年人和老年人白天每攝取一千卡路里的熱量大約需要1毫升水。兒童的需求量更大，相當於每天攝取一千卡路里食物熱量需要1.5毫升水。兒童遭受脫水的風險更高，所以在白天需要注意和加強飲水。

6. 減少精製糖的攝取量

世界衛生組織建議減少每日精製糖的用量，成年人和兒童每日食用糖量不超過攝入總能量（卡路里）的10%。將食糖量降低到5%以下（相當於每天5茶匙）有益健康。長期攝入過量的精緻糖會導致患上許多慢性病，例如體重過重、過度肥胖、糖尿病、齲齒。過度肥胖和糖尿病又與血管損傷、心血管疾病風險、腎臟和肝臟疾病相關。減少食糖量，且在幼兒和學齡期減少糖的攝取，可避免觸發一系列對健康非常不利的連鎖反應。。

7. 橄欖油

脂類是每個人飲食中三種基本營養素之一，它們是重要的能量儲備，每克脂類能提供約九千卡路里能量。脂類在飲食中必不可少，因為：

- 食物中含有脂肪會更加美味，也會增加飽足感。
- 維生素 A、維生素 D、維生素 E 和維生素 K 需要通過脂質分子運輸才能被腸道吸收；
- 脂類提供的脂肪酸從組成細胞膜的結構開始，繼而構成人體器官和組織的結構；
- 脂類調節類固醇激素的生成，還是調節代謝的首要物質。

但脂類並非只有好處，因此懂得如何選擇很重要。

每天需要攝取的脂類量取決於個人的卡路里需求、是否需要減重、體能鍛煉的強度。通常來說，在地中海飲食中35-40%的卡路里來自脂類（例如：在每天攝入2500卡路里熱量的飲食中約有97至111克脂類），其中許多是來自橄欖油的單元不飽和脂肪酸。



特級初榨橄欖油的益處

學者研究顯示，比起飲食中消耗的脂肪數量，脂肪的品質才是決定飲食好壞的關鍵。這就是為什麼橄欖油成為地中海飲食中主要的脂肪食物：橄欖油提供的脂肪控制了心血管風險，因此對人體有益。

橄欖油，特別是特級初榨橄欖油，其中的單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪含量呈現出最佳比例。這些生物及化學特點讓橄欖油：

- 易於消化；
- 抑制胃酸分泌；
- 刺激胰腺分泌；
- 促進鈣的吸收和長骨的生長。

特級初榨橄欖油富含抗氧化物質和維他命元素（A、D、E、K）及生物學價值高的脂肪酸，具有公認的抗炎和抗癌特性。得益於其黏稠的質地，特級初榨橄欖油能夠很好地調節腸道運輸功能，保護腸道黏膜。這意味著橄欖油具有抗炎功效，可預防動脈硬化和心血管疾病。

特級初榨橄欖油是地中海飲食中唯一的調味油。「生食（未經烹煮）」橄欖油是一種備受推崇的調味方式，橄欖油也適合烹飪，因為它具備高發煙點（油脂受熱時開始產生油煙的溫度）的特質。當油脂受熱達到煙點時，會產生與油的原始化學成分不同的物質，通常是有毒物質。特級初榨橄欖油的高煙點使其具有在高溫下保持化學成分穩定的能力，特別適用於中餐烹飪。

每100克特級初榨橄欖油的營養成分：

水	0克		
千卡	889		
蛋白質	0克		
脂肪	99.99克	其中飽和脂肪	13.808克
碳水化合物	0克	其中糖分	0克
維他命 E	22.40毫克		
血糖指數	0		
膽固醇	0克		
亞油酸	9.762克		
亞麻酸	0.761克		

但是謹記不要過度食用，因為它所含的高卡路里含量可能會導致健康問題，這對習慣低卡路里飲食的人尤其重要。

8. 多樣化和均衡飲食

盡可能豐富我們和孩子的飲食習慣，讓他們從小就習慣品嚐所有食物。如果從幼兒時期就以正確的方式激發味覺，那麼在孩子們成年後會擁有維護健康的有利武器。

請記住

- 食用多種穀物和豆類，優先選擇帶皮穀物。
- 只食用當季蔬菜和水果、本地（新鮮）食品，不要連續兩天食用同一種食物。如果喜歡便利的冷凍食材，也記得選擇當季蔬菜。
- 食用不同類別的蛋白質食品（肉類、魚類、雞蛋等），如果飲食習慣不吃肉，雞蛋也含有生物學價值高的蛋白質（它含有完整胺基酸），另外搭配豆類和穀物也能提供不少蛋白質。
- 少選精製食品（例如選擇全麥麵粉而不是白麵粉），且不要經常食用即食食品或快餐。



人莫不飲食也，鮮能知味也。
(孔子－中國哲學家)



結語

地中海飲食模式的理念不限於食物。義大利語中飲食「dieta」一詞來自古希臘語「diaita」，意為「生活方式」，表示地中海飲食的社會與文化價值。考慮到對社會、經濟和環境領域的積極影響，地中海飲食可被視為一種永續飲食的模式。

在地中海傳統飲食中，食物的味道與風味固然重要，但更重要的是餐桌旁發生的邂逅。我們確實相信放棄風味是保持健康的唯一途徑，但與此同時，我們也意識到尊重一些簡單規則來享用食物的重要性。

不同文化的邂逅間，包括在食物—營養—美食領域，始終是尋求多樣性、尋找交匯點並彼此充實的好機會，我們也希望可藉此機會找到更多合作的機會。

瑪麗亞·贊祖（Maria Zanzu）

致謝

這本手冊是團隊工作的成果。我們在此感謝為本出版物提出想法、付出努力與做出貢獻的每個人。特別感謝瑪麗亞•贊祖（Maria Zanzu）博士提供了科學知識。

作者生平

瑪麗亞•贊祖（Maria Zanzu）畢業於羅馬聖心天主教大學營養學。在私人診所工作數年後，於2008年轉職餐飲業。她在克里斯托雷和聖彼得羅別墅醫院工作了8年。自2011年起擔任羅馬的瑪麗山研究院食堂的營養師。





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







www.ice.it

TAIPEI

Room 2204, 22F, Int'l Trade Building No.333,
Sec.1, Keelung Rd., Taipei, Taiwan 110208
T: +886-2-2725-1542
Email: taipei@ice.it

Italian Trade Agency



@ITATaipei



ITA – Italian Trade Agency



@itatradeagency

