

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 聰明小訣竅: 如何獲得身體可能缺乏的營養素?

「美國居民膳食指南」為健康飲食模式提供了建議。飲食模式，是指你在一段時間內所吃和所喝的食物和飲料組合。

健康的日常飲食包括來自每個食物組的各類食物，這有助於我們在生命的每個階段獲得均衡營養。但是，當我們缺乏進食某類食物類時，我們可能會缺少某些營養素，從而影響我們的健康。



### 鉀

鉀對人體健康很重要。它在肌肉運動、血壓控制、心臟和神經功能方面都起著重要的作用。然而，許多美國人並沒有從食物中攝取足鉀。

#### 它在哪裡?

蔬菜、水果和奶製品都含有鉀。其他高鉀食物包括:紅薯和白薯、白豆、紅腰豆(Kidney Beans)、純酸奶、杏子、熟扁豆、橡果南瓜(Acorn Squash)和葡萄乾。

### 鐵質

幼兒、懷孕或有可能懷孕的婦女需要特別關注鐵質這種營養素。

鐵質對生長發育很重要。它在整個身體的氧氣運輸中也起著重要作用。

#### 它在哪裡?

含高鐵的食物包括:鐵強化的麥片和麵包、肉類、海產品、家禽和豆類。柑橘類水果、草莓或甜椒，不單是維生素C的來源，它們也可以幫助身體增加對食物中鐵質的吸收。

## 鈣和維生素D

鈣和維生素D不僅幫助骨骼健康，鈣在心臟健康中也發揮著重要的作用，而鈣和維生素D均與身體神經功能有關。

### 它在哪裡？

乳製品，如牛奶、酸奶和奶酪都是高鈣質的食物。加鈣食品和飲料，包括豆漿和豆腐，也能提供鈣這種重要的營養。帶有可食用骨頭的魚，如沙丁魚和罐裝三文魚，以及某些類型的綠葉蔬菜也能提供鈣質。

你的身體在陽光照射到未受保護的皮膚時，會將其轉化為維生素D。但是，在沒有使用防曬霜的情況下，請不要長時間暴露在陽光中。

高維生素D的食物包括某些魚類，如三文魚、鮭魚(Herring)、鯖魚(Mackerel)和金槍魚，以及強化維生素D的食品和飲料，如牛奶、豆漿、酸奶和一些早餐麥片。

要使用新的營養成分標籤來找出富含這些營養素的食物，請查看日值百分比(%Daily Values)。

- **良好的來源** — 每份至少提供特定營養素10%的日值百分比(Daily Values)。
- **高含量(或優良來源)** — 每份提供特定營養素20%或以上的日值百分比(Daily Values)。

## 膳食纖維

雖然人體不能消化膳食纖維，但它在健康飲食中扮演著重要的角色。含有纖維的食物往往是飽腹的，所以對控制體重有一定的幫助。纖維素還能促進規律的排便習慣，並可降低患上某些慢性疾病（如心臟病）的風險。

### 它在哪裡？

膳食纖維可以在不同食物中找到，例如整個水果、蔬菜、豆類、堅果和種子。全穀物，如燕麥和藜麥(Quinoa)，以及用全穀物製作的食物，如麵包、麥片和麵食，也能提供膳食纖維。

我們應該首選食物來滿足自己的營養需要。如果有必要服用營養補充劑時，務必要在服用前詢問註冊營養師或其他醫護人員，以討論安全問題並作出適當的選擇。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站：[www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：2020–2025年美國居民飲食指南(第9版)。美國農業部和美國衛生與公共服務部，2020年12月出版。網址：[DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov)。

©2021 Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。