地中海海鮮炒飯(引用自這樣吃,不失智)



地中海飲食型態為國際上證實的健康飲食方式,但究竟什麼是地中海飲食?食材好取得嗎?一般人容易烹煮嗎?其實只要利用台灣的「在地食材」加以料理,同樣可以做出符合地中海飲食效果的健康飲食唷!

道地台灣美食 **也能防失智**

台式地中海飲食

輔仁大學民生學院營養科學系 點菲莉 主任

地中海飲食的源起

在二次世界大戰之後,梅約基金會的學者Dr. Ancel Keys進行研究調查了近13,000位來自美國、日本、義大利、希臘(包括克里特島)、荷蘭、南斯拉夫等國家的中年男性有關飲食與健康的關係。研究結果發現飲食不受二戰影響的美國男性心臟病風險高於其他受戰爭影響的國家;其中克里特島男性的心臟病風險最低,這與他們的身體活動量高、飲食保持1960年代傳統的南義大利風格有密切關係。而這種南義大利風格的飲食就是地中海飲食。

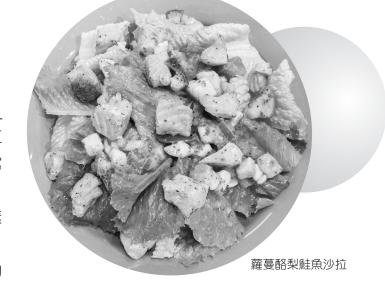
地中海飲食象徵的飲食型態

地中海飲食的特色是一種以蔬食為基礎的飲食型態,含有大量的當令蔬菜、水果、全穀類、豆類;肉類以富含ω-3脂肪酸的魚類、海鮮為主,紅肉的攝取量較少;攝取乳製品提供高品質蛋白質與鈣;油脂採用未精製的初榨橄欖油,並攝取堅果種子;飲用適量紅酒。



地中海飲食的特色

- (1)因為含有大量的蔬菜、水果、全穀、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。
- (2)蔬果、全穀、豆類與堅果還提供豐富的植化素(植物化學成分)。植化素種類繁多,提供植物不同色彩與香氣,帶給我們的飲食如彩虹般的色彩。植化素為人體則能發揮抗氧化、防癌、抗發炎、清除致癌物、植物雌激素及其他許多保健功能。植化素有預防慢性疾病、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。舉例說明如下:
 - A.紅色: 茄紅素(番茄、西瓜、紅葡萄柚、紅甜椒)
 - B.橙黃色: 類胡蘿蔔素之α-胡蘿蔔素、 β-胡蘿蔔素、隱黃素、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)
 - C.綠色: 葉綠素(綠色蔬菜)
 - D.藍紫色: 類黃酮之花青素(葡萄、紅鳳菜、紫高麗菜、紫洋蔥、藍莓等)
 - E.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、有機硫配醣體、蒜素、木酚素、白藜蘆醇等等。食物來源則包括:大豆、豆類、茶、巧克力、芥藍、油菜、高麗菜等十字花科蔬菜、大蒜、洋蔥、葡萄、紅酒等等。
- (3)地中海飲食採用的初榨橄欖油與堅果種子,它們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,預防心血管疾病。

- (4)地中海飲食的肉類以富含ω-3脂肪酸的 魚與海鮮為主,減少紅肉攝取,因此提 高飲食中有助於預防心血管疾病的ω-3 脂肪酸,減少膽固醇攝取。
- (5)地中海飲食採用多種植物性香草香料調味或增加食物風味,有助於烹調時減低鹽用量,加上飲食以蔬食為主,對降血壓有幫助。

台灣食材的特色

台灣地處亞熱帶,與許多歐美國家相比,一年四季都有豐富的蔬菜水果可選擇,是我們飲食方面最大的財富。台灣為海島國家,漁業與養殖業提供豐富的魚產,不乏可提供。3脂肪酸的海魚;海產的藻類海帶紫菜等食物提供碘與維生素B12,都是維持腦與神經系統所需的營養素。地中海飲食因為以蔬食為基礎,帶給飲食豐富的色彩,這些食材在台灣因農漁業科技發達,都是在地盛產的。所以要吃彩虹般的飲食,不必遠走地中海。

地中海飲食的非飲食意義

地中海飲食強調吃當季盛產、少加工的 食物,符合環保精神。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、感恩食物、分享好食物的精 神,是對人的身心靈都有幫助的飲食型態。