

# 四少一多 新健康飲食觀

## 2~4成國人喜愛油汁拌飯 可口卻不健康 減脂應從正確營養觀念做起 防癌又保健

【記者吳佩蓉／報導】油脂攝取過量導致的肥胖、慢性病，已成為國人健康大敵，不少女性甚至將收入的一半花在減肥上；為了讓民眾建立正確的飲食觀念，衛生署推出「四少一多健康」的口號，推廣「少油炸、少油湯、少肥肉、少醬料、多蔬果」飲食新觀念。

滷肉飯、豬油拌飯是典型臺灣小吃，也反映了國人飲食喜好，根據衛生署調查，國人習慣以油汁拌飯的比例達二至四成，且國人飲食中脂肪攝取量已占總熱量三分之一，遠超過衛生署建議的25—30%，高油脂飲食不但造成肥胖，也容易引發高血壓、高血脂，導致心血管疾病、癌症等慢性病。

衛生署長昨日推出「四少一多健康」飲食觀念，希望民眾降低脂肪攝取、維護健康，就從這一餐開始。衛生署也與臺灣癌症基金會合作，自即日起開出「減脂巡迴列車」，在全省十五個縣市衛生局設置宣導站，教育民眾正確營養觀念，

並現場示範低脂飲食製作，供民眾品嚐。

營養學會秘書長、台大農化系教授黃青真指出，許多食材本身並不含大量油脂，可是一經油炸，吸附的油脂相當可觀；例如低脂的雞里肌，製成炸雞塊，油脂含量立即增加一百倍，而少油的馬鈴薯製成洋芋片，就像一張吸油紙，油脂含量暴增一百四十倍；另外，她也建議偏好洋芋片香脆口感的民眾，不妨以乾燥水果片取代，以減低油脂攝取。

她表示，要減少飲食中的油脂攝食並不難，少吃肥肉或去皮再吃就可減少大半油脂；吃飯不淋上菜湯、肉汁，也可少去湯汁中所含的兩成油脂；而沙茶醬、沙拉醬、芝麻及花生醬油脂含量達五成以上，最好少吃為妙。

另外，多吃富含纖維的蔬菜、水果，營養必備，每餐至少一至兩份，也有減脂、防癌保健健康的效果。衛生署強調，希望「少油炸、少油湯、少肥肉、少醬料、多蔬果」的觀念，能改變民眾的飲食習慣，降低脂肪攝取，達到預防疾病、維護健康的目標。

