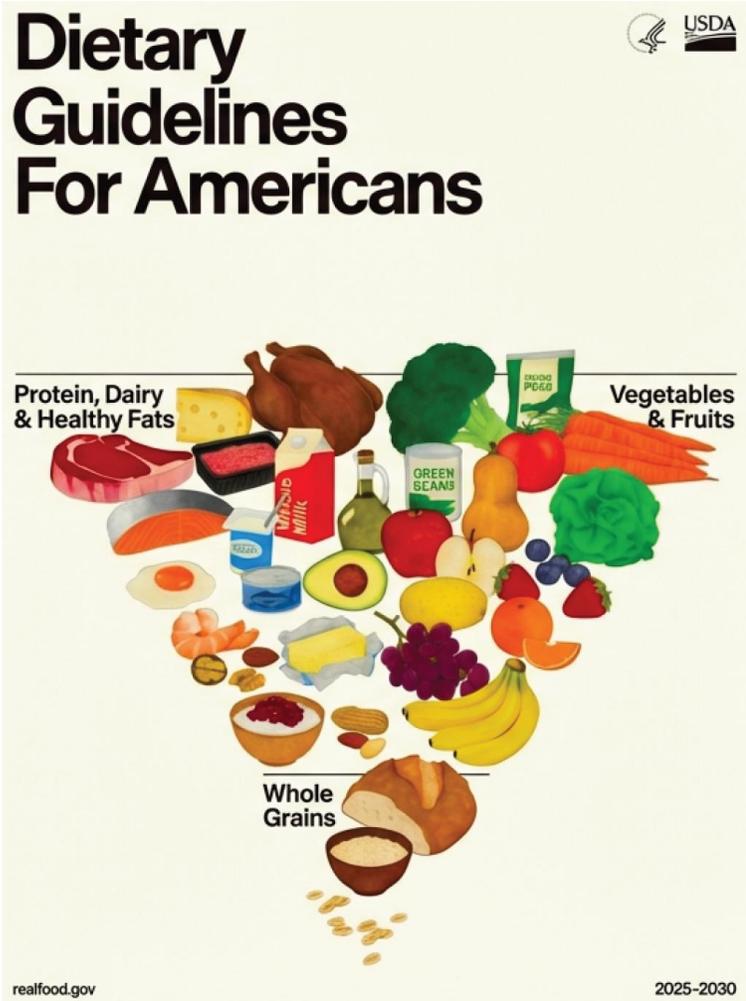




# 從醫學實證看全球趨勢與台灣需求



## 解析2026

## 美國飲食指南爭議

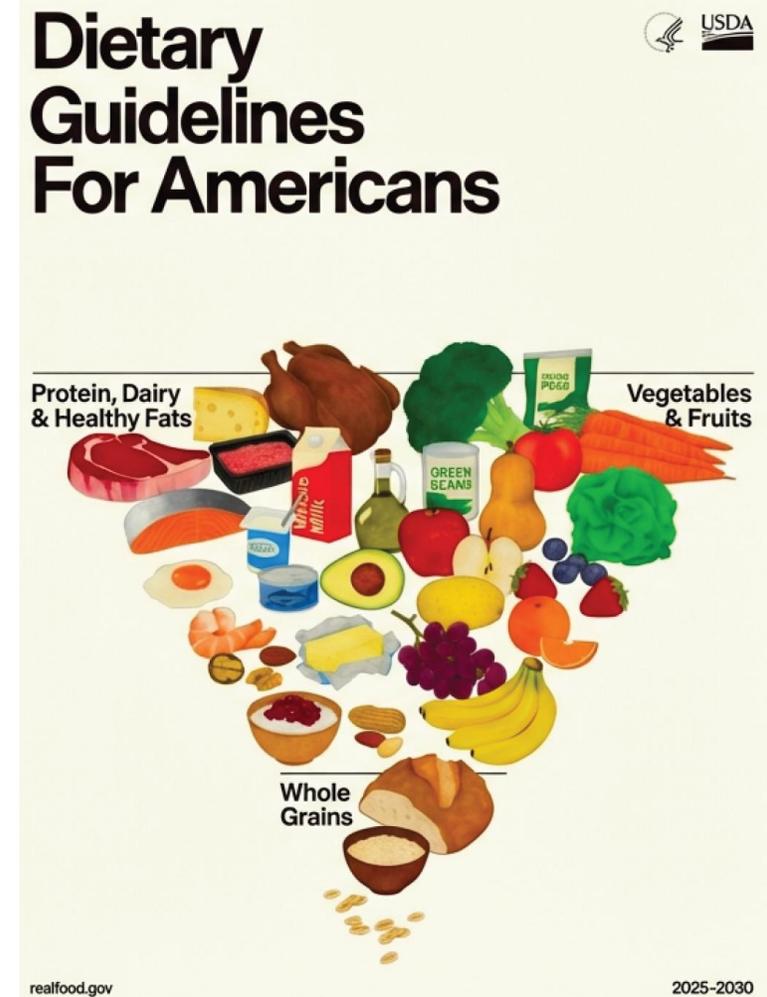
## 臺灣營養專業之觀點



# 美國2025-2030新版指南的精神 回歸本質：吃真正的食物(Eat Real Food)

- ✓ 強調減少高度加工食品、精製澱粉與添加糖
- ✓ 鼓勵蔬菜、水果與全穀類攝取
- ✓ 與台灣長期倡議的「以原型食物為主」的目標相符

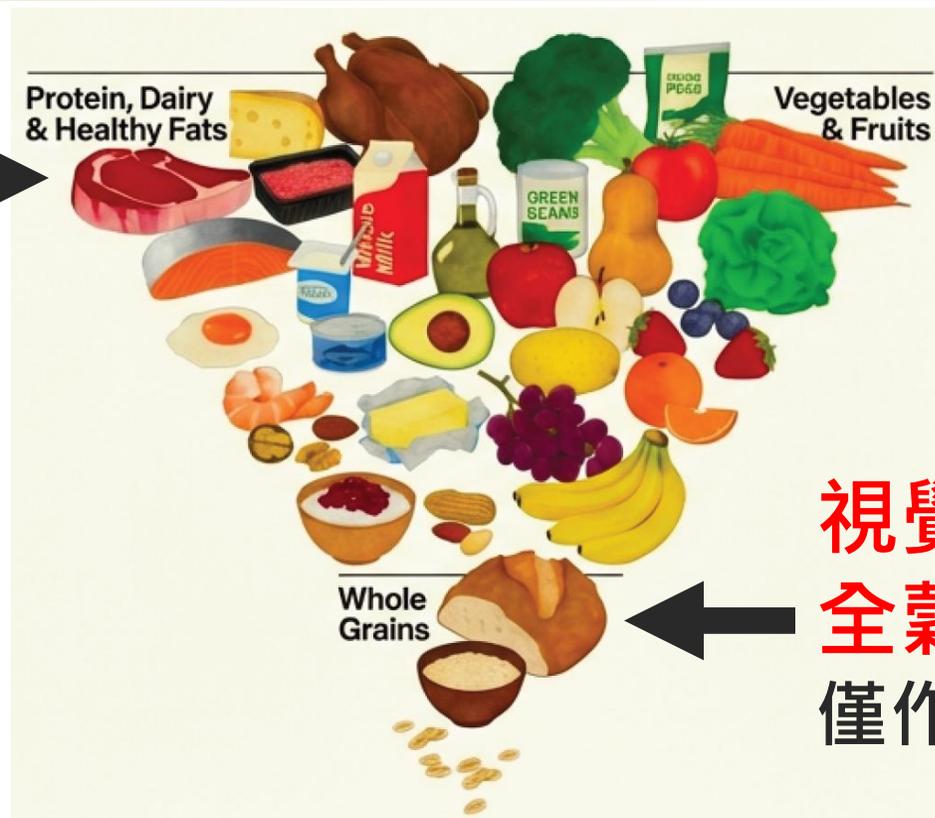
雖然核心目標一致，但對於蛋白質與脂肪的具體執行策略，引發國際營養學界的關注。





## 視覺傳達潛在誤導：備受爭議的倒三角圖

**視覺層級最高：**  
**紅肉、脂肪、乳品**  
暗示為主要熱量來源  
缺乏份量與頻率具體明



**視覺層級最低：**  
**全穀物**  
僅作為基礎且面積最小

批判觀點：將動物性蛋白質與油脂置於視覺最顯眼、面積最大的位置，易使民眾誤以為應優先並大量吃此類食物，這與癌症預防的飲食原則背道而馳。



# 指南容易誤導！忽視預防醫學的實證矛盾

## 美國飲食指南立場

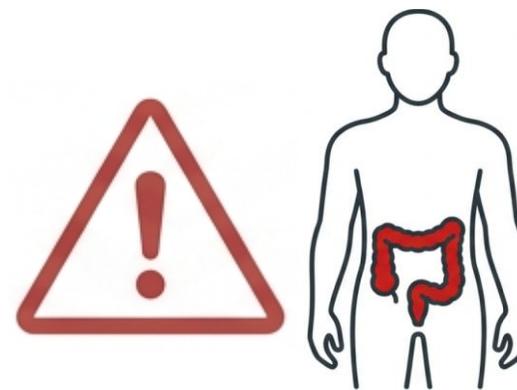


將紅肉列為主要蛋白質來源  
在倒三角圖頂層無份量限制，容  
易被解讀為可大幅增加攝取

原文強調優先攝取蛋白質，更提出「高品質蛋白質」概念，鼓勵從雞蛋、禽肉、海鮮與紅肉等多元動物性來源取得營養。

每一餐都要有足夠蛋白質，攝取多種來源的蛋白質食物:動物性蛋白與植物性蛋白，蛋白質攝取目標：每天每公斤體重1.2~1.6公克蛋白質，依個人熱量需求調整。

## 實證營養醫學立場



世界衛生組織國際癌症研究總署

加工肉品：第一級致癌物

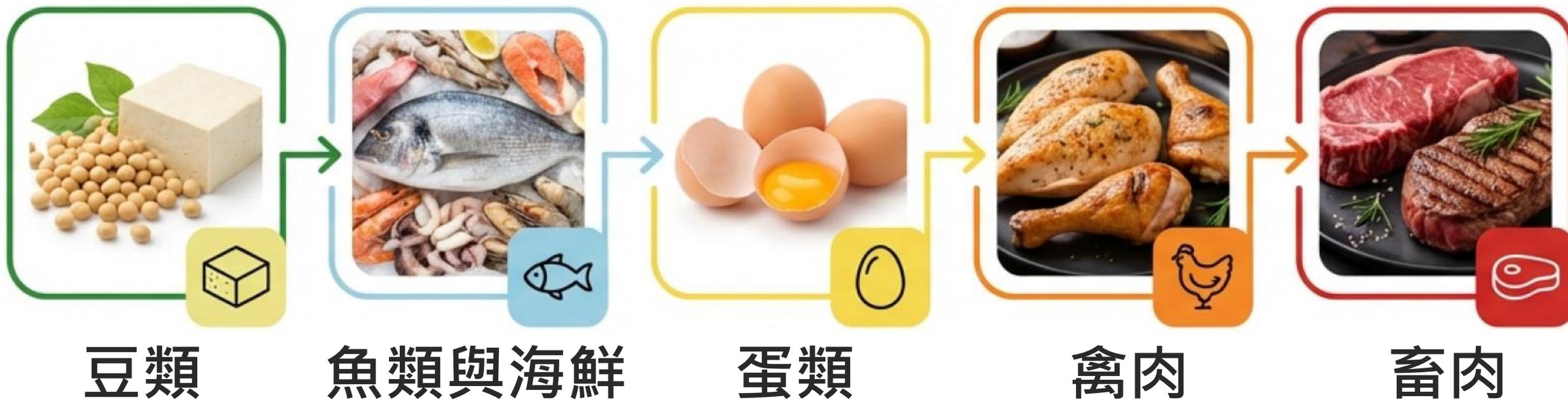
紅肉：第二A級可能致癌物

風險關聯：大腸直腸癌



# 臺灣營養專業之觀點：蛋白質的最佳順序

優先選擇植物性、魚類與海鮮蛋白質，動物性蛋白作適量搭配



應避免加工肉品



## 全脂乳品與飽和脂肪的矛盾

鼓勵攝取  
全脂乳製品



飽和脂肪不超過  
總熱量10%

原文建議食用乳製品時，選擇無添加糖的全脂乳製品。  
乳製品攝取目標：2000kcal  
飲食模式的一部分，每天3份，  
根據個人熱量需求調整。

- ✓ 容易造成民眾誤解為「脂肪越天然越好」
- ✓ 忽略飽和脂肪對血脂管理的負面影響



# 澱粉與全穀類應重「品質」而非「比例」



- ✓ 倒三角圖將澱粉與全穀類置於基礎底層，視覺上容易導致對攝取量的誤解。
- ✓ 過度依賴精製碳水化合物增加胰島素阻抗與肥胖風險。



# 全穀及未精製雜糧取代部分精製主食



精製主食  
精製主食 (Refined Staples)

全穀與未精製雜糧  
全穀與未精製雜糧 (Whole Grains)

- 碳水化合物建議應以「品質導向」為核心。
- 參考地中海飲食：高纖全穀 + 低升糖負荷。



# 值得借鏡的亮點：腸道微生物生態與健康飲食

## 正面價值

美國新版指南首度將「腸道健康」納入核心論述。明確強調增加蔬菜、水果與全食物攝取。

健康飲食  
= 支持微生物生態平衡

高度加工食品  
= 破壞菌相平衡



## 在地應用

根據國民營養調查，台灣民眾蔬菜攝取量普遍不足。

此項建議對台灣的慢性病防治具有高度參考價值，應予以強化。



# 共同的敵人：高度加工食品

## Ultra-Processed Foods 高度加工食品



未來展望：臺灣應進一步優化「健康標示」與「環境永續」指標，接軌國際趨勢。



## 結論：回歸「實證導向」與「在地需求」

### 正面價值

增加蔬菜、水果與全食物攝取  
重視腸道健康  
限制高度加工食品

### 仍存爭議

紅肉無上限  
模糊的飽和脂肪建議  
單存澱粉比例

### 飲食政策目標：

不盲目複製國外標準，應依據台灣流行病學特性(慢性病與癌症)，  
建立符合在地需求的健康指引。



# 台灣未來的飲食政策方向



# 回歸實證，守護國人健康

飲食政策應以慢性病與癌症預防為核心目標。

建立符合在地需求的健康指引。



中華民國營養師公會全國聯合會  
TAIWAN DIETITIAN ASSOCIATION