

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：讓我們一起來了解「地中海飲食」

摘要：近年來，愈來愈多人開始注重健康飲食，講究如何吃得好來保養身體，減少身體的負擔，然而飲食方法百百種，其中地中海飲食為受歡迎的飲食方法之一。我們常常在新聞上或是書籍上看到，但因為從未接觸過而對此感到陌生，究竟地中海飲食對於我們身體有什麼樣的影響？為什麼現在會這麼受歡迎？怎麼吃會比較合適？

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

一、什麼是地中海飲食？

地中海飲食，顧名思義源自於生活在地中海地帶的國家的傳統飲食習慣，像是西班牙、葡萄牙、義大利、希臘等國，而此傳統飲食習慣的特點如下：

油脂與堅果種子類	植物油主要以橄欖油為脂肪攝取來源，每天也可吃堅果、種子補充油脂
全穀雜糧類	以非精緻澱粉為最佳，如：地瓜、馬鈴薯、玉米，或是小麥、全麥製品等
蔬果類	攝取大量且豐富(以當季新鮮蔬果為最佳)
乳品類	每日少量攝取，如：牛奶、起司、優格等
蛋、豆、魚、肉類	少吃紅肉(豬肉、牛肉)，每週要吃少量的海鮮
水	每日攝取足夠的水 (=體重*30)



圖一、地中海飲食金字塔

二、為什麼「地中海飲食」這麼受歡迎？

由於科技的進步，資訊的傳播愈來愈發達，也因此許多民眾注意到了身體健康的重要性，開始注重吃的健康來減輕身體的負擔。而在眾多飲食方法中，地中海飲食為最佳飲食推薦榜首，近年來有許多研究指出地中海飲食可降低罹患疾病的風險，像是心血管疾病、糖尿病等疾病。根據衛生福利部台灣 110 年十大死因統計中，前五名就有四個死因與飲食相關。

表 1 十大死因死亡人數及死亡率

順位	所有死因	死亡人數(人)		死亡率(每十萬人口)		標準化死亡率(每十萬人口)	
		110年	較上年增減%	109年	較上年增減%	110年	較上年增減%
		184,172	6.4	784.8	6.9	405.5	3.8
1	癌症	51,656	3.0	220.1	3.5	118.2	0.7
2	心臟疾病(高血壓性心臟病除外)	21,852	6.8	93.1	7.3	45.6	4.3
3	肺炎	13,549	-1.4	57.7	-0.9	25.3	-4.0
4	腦血管疾病	12,182	3.1	51.9	3.6	25.2	-0.3
5	糖尿病	11,450	11.0	48.8	11.6	23.8	8.1
6	高血壓性心臟病	7,886	17.6	33.6	18.2	15.2	13.2
7	意外傷害	6,775	0.1	28.9	0.6	20.0	-1.4
8	慢性下呼吸道疾病	6,238	10.3	26.6	10.8	11.7	6.1
9	腎臟、腎臟症候群及腎臟衰竭	5,470	7.3	23.3	7.9	10.9	4.2
10	慢性肝病及肝硬化	4,065	2.5	17.3	3.0	10.4	0.6

圖二、台灣 110 年十大死因(圖片來源:衛生福利部)

地中海飲食的好處多多，不過凡事還是以「適量」為主。

表一、地中海飲食的優點及需要注意的地方

優點	※注意
<ul style="list-style-type: none"> ● 攝取的油多為不飽和脂肪酸，具有護心的效果 ● 有助於抗發炎、抗氧化 ● 高纖維、高鈣 ● 降低罹患心血管疾病的風險 ● 可預防糖尿病 ● 可降低罹癌的風險 	<ul style="list-style-type: none"> ● 由於體質因人而異，不是每個人都適合，像是麩質過敏的人就不適合 ● 如有特殊狀況，像是腎臟病的病患或是腎功能不好的人，需經過醫生的評估再執行 ● 橄欖油以冷拌為主，與其他植物油替代，如:芥花油、苦茶油、葵花油等

三、怎麼「吃」？

大多數的菜單以西式最為常見，但因為從小生長的环境及生活習慣不一樣，並不是每個人都能接受，所以這邊會分別介紹西式和中式的菜單。

表二、西式及中式的菜單

	西式	中式
早餐	鮮蔬馬鈴薯鮭魚雞肉捲 咖啡或是牛奶(一杯)	全麥雞肉三明治 牛奶或豆漿(一杯)
午餐	湯品:法式南瓜菇菜濃湯 主食:嫩煎雞起司義大利麵	什錦湯麵 水果(一份)
晚餐	前菜:蔬果沙拉 主食:番茄海鮮燉飯 點心:優格+堅果(一茶匙)	煎鯖魚(1 條) 油拌燙青菜(2 份) 糙米飯(1 碗) 紫菜蛋花湯(1 碗) 點心:水果(2 份) 堅果(1 茶匙)

四、結論

藉由英文的一句諺語來說：“ You are, what you eat.” 你怎麼吃、吃了什麼，皆會影響你的身體狀況，也就是說健康與飲食息息相關，密不可分。雖然地中海飲食的好處很多，可預防許多疾病等。不過此飲食方法並不是「治療疾病的飲食療法」，而是以生活習慣及飲食態度為主。那我們可以如何從日常生活中的飲食方式做改變呢？像是平時我們可以採取少吃紅肉，改多吃魚肉、雞肉或是海鮮，以早餐為例，假如我們去早餐店買早餐的話，點了培根蛋餅配蘿蔔糕再喝一杯奶茶，我們可以改成吃鮭魚蛋吐司配一杯豆漿。再來就是有些人會藉由地中海飲食來幫助減重，但是除了飲食的控制之外，我們每天都需要攝取 1.5~2 公升的水，加上適量的運動及睡眠充足，適當的休閒娛樂，才能有效的達到身體、心理健康及減重的效果。

參考資料

康健 2019 最佳飲食推薦「地中海飲食」奪冠 把握原則輕鬆實踐

網址：<https://www.commonhealth.com.tw/article/78778>

誠品 什麼是「地中海飲食」？營養師一周菜單建議，七個要點教你健康吃

網址：<https://meet.eslite.com/tw/tcp/article/202110260004>

華文頭條請收藏，您的「地中海飲食法」全攻略來了！「附優、缺點」

網址：<https://www.digfamily.com/jiakang/1711f9241464dec4e78238a32f6708b6.html>

愛料理 地中海飲食

網址：<https://icook.tw/search/%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F/>

常常好食 營養師公開地中海飲食 1600 大卡一週菜單

網址：<https://www.healthydiet.com.tw/column/112>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt

- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖