

# 飲食排毒so easy!

## 餐餐吃足3種營養素

文／臨床營養科 營養師 許詠翔



眾所周知，慢性發炎跟老化有關，許多的慢性病都跟飲食、生活息息相關，而日益嚴重的環境汙染問題，也讓外來的毒素、重金屬，無形中累積在我們體內，讓慢性發炎愈發嚴重。有句話說，飲食是一日三次的化療，飲食除了有緩解飢餓、社交等性質外，還肩負起提供營養、推動身體代謝的責任。

### 排毒從飲食做起！聰明吃對營養素

現代社會步調快速、生活繁忙，根據最新國民營養調查，國人外食人口超過8成以上，平常「三餐老外」，加上近年來流行「追求高CP值」，吃到飽、燒烤、速食店等高蛋白、高油脂、低纖維的飲食模式當道，沒有大塊肉、重口味烹調的店家，很難生存；就算是走輕食風的店家，也無可避免的需要有許多蛋白質食物來襯托；清淡調味的蔬菜類，也不受大眾喜愛。

因此，如何選擇幫助清除體內毒素的食物，更顯重要！以下介紹幾類幫助排毒的營養素：

### 1 富含纖維的食物……………

纖維除了有增加飽食感、促進腸道蠕動等功能，也能降低人體對金屬離子的吸收，從而避免有毒物質的累積，並透過膽汁的排除，促進膽固醇的排泄。為避免毒素、重金屬的累積，也為了讓腸道內的廢棄物能有效清除，應盡量增加纖維攝取量。

然而，根據最新國民營養調查，45歲以下國人每日蔬菜、水果攝取量不足者達8成以上，使得飲食中膳食纖維攝取量嚴重不足，也讓各種汙染物、病原菌，更容易從腸道侵害到我們的身體。此外，超過7成以上的青壯年人口每天至少一餐外食，而外食又缺乏蔬菜、水果，或許是原因之一。

## 2 具抗氧化力的食物 .....

人體在新陳代謝的同時，會產生許多自由基，當身體處於高壓力狀態（工作緊繃、情緒激動）、呼吸到被汙染的空氣（菸、車輛廢氣等）、紫外線過度曝曬、熬夜、飲酒等，或單純只是因為排便不順而讓較多的腸道廢棄物轉移到身體裡面，都會產生更多的自由基，而清除這些自由基的工作，就落在抗氧化營養素身上。

具備抗氧化力的營養素除了國人熟知的維生素C外，還有維生素E、β-胡蘿蔔素（維生素A前身）及各種顏色的植化素等，皆存在於各式蔬果當中。

## 3 水 .....

人的身體有超過一半是由水組成（50-75%不等），而身體裡絕大多數的代謝，都需要水分的參與，可以說沒水萬事不能。但台灣到處林立的飲料店，讓國民習慣性的在獲取水份的同時，攝取過多的糖分與熱量。國健署在民國107年更新的國民飲食指南，將使用數十年的飲食金字塔，改為扇形，並將水及運動放在中心，即是提醒民眾：水，是不可或缺的營養素。



## 蔬果彩虹579 是經濟實惠的排毒解方

綜合上述可以發現，想要透過飲食排毒，並沒有想像中的困難，而答案也顯而易見：增加蔬菜水果攝取。國健署與台灣癌症基金會共同推廣多年的「天天5蔬果」及由此延伸的「蔬果彩虹579」就是最經濟實惠的排毒解方。蔬果彩虹579，是以12歲以下孩童每天5份蔬果、成年女性7份、成年男性9份為訴求（表1），蔬菜比水果多一份，如果是糖尿病人，可以將1-2份水果撥給蔬菜，以避免攝取過多糖分。

表1：蔬果彩虹579的份數分配

份數	蔬菜	水果
兒童	3	2
成年女性	4	3
成年男性	5	4

### 一份的蔬菜

半碗（12公分寬×6公分高）煮熟的青菜

### 一份的水果

半根香蕉、半顆富士蘋果  
一顆柳丁、1.5顆奇異果等

在家飲食者，烹調時可以增加蔬菜份量，例如以番茄炒蛋、洋蔥肉絲取代排骨或肉排、煮蛋花湯時可以放入小白菜一起煮等；而外食者，可以選擇自助餐、可自選配菜的便當店，或者多點一份燙青菜等方式，增加蔬菜攝取。此外，也不要忘記植化素隱藏在不同顏色的蔬果當中，在增加青菜攝取



之餘，也應注意顏色搭配，來獲取更多的抗氧化力！（表2）

表2：不同顏色蔬果的營養價值

顏色	營養素	蔬果代表
藍色、紫色	類黃酮、類胡蘿蔔素、花青素	藍莓、葡萄、黑莓、茄子、海帶、香菇、紫色甘藍菜
綠色	吡啶	青花椰菜、青江菜、菠菜、蘆筍、青椒、奇異果、西洋梨
白色	含硫化合物、皂角甘（大豆）	洋蔥、大蒜、韭黃、菇類、香蕉、梨子、桃子
黃色、橘色	維生素B、C、E及β-胡蘿蔔素	胡蘿蔔、橘子、柳橙、木瓜、哈密瓜、葡萄柚、芒果
紅色	茄紅素	草莓、蔓越莓、櫻桃、紅葡萄、甜菜根、紅甜椒、蘋果

水份的補充，以體重×30-35為基準；如果是運動員或高溫下工作者，可以體重×40-50；而有心臟、肝臟、腎臟疾病者，則需依照病情做相應的限制，這部份建議依照醫師的建議為準，且建議以白開水或無糖茶為主，並平均分配到一整天，想到就喝一下，而不要等到口很渴了，才一次猛灌。

蔬果彩虹579、補充足夠的水份，幫助身體輕鬆排除毒素、避免過多的重金屬攝取，還能避免身體遭到自由基攻擊，一舉數得，還不快動起來？🌍

註：

1.國民健康調查相關資訊出自台灣營養師 VIVIAN網站的重點整理

<https://www.xn--kpry1v09opmbp64h.com/2022/05/20172020.html>

其資訊來源為2022年5月9日公告之2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查成果報告

2.表1及表2皆出自台灣癌症基金會 蔬果彩虹579頁面 <https://www.canceraway.org.tw/pagelist.php?keyid=132>