



《2025-2030年美國飲食指南》改版：倒金字塔怎麼吃？

文・圖／臨床營養科 營養師 吳靜茹

美國於2026年初發佈了新版的飲食指南《2025-2030年美國居民飲食指南》，新版指南的核心理念為「選食真食物」（Eat Real Food），強調天然、營養密度的原型食物，提醒大眾遠離超加工食品。

一 從「吃什麼」到「怎麼吃」：飲食型態的重要性

以往我們常將焦點放在單一食物，新版指南建議：健康關鍵不在單一食物，而在整體飲食型態，我們每天的飲食模式、比例與飲食習慣，才是真正影響健康狀態的因素。

健康飲食型態，建議包含下列重點：

● 每餐有優質蛋白質

目標為每天建議攝取範圍調升至每日每公斤體重1.2至1.6克。鼓勵攝取動物性（家畜、家禽、雞蛋、海鮮、全脂乳製品）與植物性（豆類、堅果）來源。

植物性蛋白攝取除降低飽和脂肪外，可額外攝食到膳食纖維，幫助降低血膽固醇及改善心血管疾病。對於有特定慢性疾病的病人，其蛋白質攝取量仍需先諮詢專業醫療人員。

● 主食優先選擇高纖維的全穀類，減少精緻碳水

新版指南中建議每天攝取2-4份全穀物，但美國的熟米飯份數1份是100公克，對照成台灣等於為2份量，因此建議量換算成台灣的份量每日建議1-2碗全穀飯。減少精緻麵包、包裝餅乾等加工碳水化合物的選用。

● 鼓勵攝取蔬菜水果

蔬果選擇有益身體健康，減少碳水化合物攝取，對於慢性疾病病人可減少代謝負擔，且膳食纖維可幫助促進腸道菌叢平衡。較高膳食纖維的攝取，也被證實可降低冠狀動脈心臟病風險。

● 選擇健康的油脂攝取

優先選擇含有必需脂肪酸的植物油（如橄欖油）及富含Omega-3的海鮮、酪梨、堅果。

● 選擇全脂與無添加糖乳品

建議攝取不添加糖的「全脂」乳製品（如：全脂牛奶、全脂優格、起司），其富含高品質蛋白質、健康的脂肪、維生素（如：A、D、B12）、礦物質（如：鈣、磷、鎂、鉀、鋅）等。

雖鼓勵選用全脂乳製品，但指引仍維持「飽和脂肪攝取量不超過每日總熱量10%」的限制，若以2000大卡的飲食型態，已建議每天攝取3份全脂乳製品，飽和脂肪可能已達17公克，非常容易超過建議的22公克上限，因此仍建議依照一個人的飲食習慣及需求做調整。

● 避免攝取添加糖與超加工食品

- ① 建議成人每餐「添加糖」攝取量不應超過10公克。10歲前應避免添加糖，以預防兒童肥胖及糖尿病前期風險。
- ② 建議「完全不選食」任何含糖或非營養性甜味劑（人工甜味劑）如：阿斯巴甜、蔗糖素等。代糖使用恐影響到腸道菌叢的改變，建議不選用含糖飲料、超加工包裝食品、糕點甜品等。

二 營養密度： 吃的「精」比吃的「多」更重要！

指南提出一個重要概念：營養密度「（Nutrient Density）」，其目的是確保大眾在有限的熱量攝取內，能獲得足夠的維生素、礦物質及其他促進健康的成分。

例如，同樣攝取200大卡，堅果比洋芋片含有更多健康脂肪與微量營養素；全穀飯比精白米提供更多的膳食纖維與維生素，透過提升營養密度，我們可以在不增加熱量的情況下，改善整體營養狀態。

三 控管鹽、酒精攝取量

● 鹽（鈉 / Sodium）

- ① 14歲及以上一般大眾：每日應攝取少於2,300毫克的鈉。

- ② 兒童族群：攝取標準隨年齡遞減，以降低慢性病風險：

9-13歲：少於1,800毫克、4-8歲：少於1,500毫克、1-3歲：少於1,200毫克。高鈉飲食與高血壓有密切關係。國人鈉含量攝取普遍偏高，特別是外食族更應特別留意，可用辛香料取代過多鹽分攝取是一個可實行的飲食策略。

● 酒精

新版指南建議為了整體健康應減少酒精使用，但未像過去有明確建議份量（男性不超過兩份酒精當量、女性不超過一份酒精當量）。

四 全生命期週期營養

健康飲食習慣應從生命初期建立，並隨年齡增長進行調整，以促進成長發育並延長健康壽命。

- 嬰兒與幼兒期（出生至24個月）：鼓勵母乳餵養到6個月，避免添加糖。
- 兒童與青少年（2至18歲）：建立健康飲食習慣，攝取足夠蛋白質與鈣質。
- 成年期（19至59歲）：維持體重、預防慢性病。
- 高齡族群（60歲及以上）：強調蛋白質攝取量，以及維持肌肉量預防肌少症。

五 以你自己的方式健康飲食 （Eat Healthy Your Way）

強調健康的營養密集食物存在於所有文化飲食中，指南鼓勵將文化傳統食物納入餐盤，以提升民眾對飲食建議的依從性。



結語

健康是一種累積，而不是一次的選擇

綜合2025-2030年美國飲食指南的核心精神，現代營養科學已從「單一營養素導向」進展為「整體飲食型態的導向」，並進一步結合各生命週期、個人化差異與永續發展等多重面向。這不僅是一份飲食建議，更是一套整合預防醫學、慢性疾病管理與健康促進的策略架構。

指南亦隱含另一個重要的臨床意涵：飲食介入應被視為第一線治療策略。在疾病未發生前，飲食是預防工具；在疾病發生後，飲食則是治療與控制的重要基石。健康飲食並不追求完美遵循，而是強調「長期趨勢優

於短期波動」。偶爾的飲食偏差並不會決定健康的結果，但長期的飲食型態卻會深刻影響身體的代謝狀態與疾病風險。

因此在生活上，我們更鼓勵民眾建立穩定且可持續的飲食行為，而非陷入過度限制或飲食焦慮。將飲食指南落入生活中，無論是透過家庭飲食調整、外食選擇優化，或是社區與醫療體系的支持，唯有將原則轉化為日常行動，才能真正產生健康效益。

新版飲食指南所傳遞的，不只是「如何吃」更是「如何維持長期健康狀態」。當個人能在自身文化與生活脈絡中，建立一致且穩定的健康飲食型態時，健康將不再是一個人需要追逐的目標，而是一種可被預期的自然結果。🌱