

# 關於新版美國飲食指南： 你一定要知道的5件事

石慧玲 營養師

美國在2026年初公布了最新飲食指南，它除了提醒我們飲食的「品質」比份量更重要以外，還有那些你該知道的事呢？

首先，這份指南最核心的觀念，就是「多吃原型食物，少吃加工食品」。所謂原型食物，是指看得出原本樣貌的天然食材，例如蔬菜、水果、雞蛋、魚、肉、豆類等。這些食物含有完整的營養素，能幫助身體發育、維持體力，也有助於大腦運作。相反地，像是餅乾、泡麵、香腸、含糖飲料等高度加工食品，通常含有過多的糖、鹽與添加物，雖然吃起來美味，但長期攝取容易影響健康，甚至讓你更容易疲倦、注意力下降。因此，在日常選擇上，建議大家多選擇「看得出食材原樣」的食物，讓身體獲得真正需要的營養。

第二個重點，是攝取足夠的蛋白質。對於正處於青春期的你來說，蛋白質是身體成長的重要原料，不僅影響肌肉發展，也與身高、免疫力及專注力息息相關。如果蛋白質攝取不足，可能會影響發育，甚至讓學習狀態變差。因此，建議大家三餐都要有蛋白質來源，例如早餐可以選擇雞蛋與牛奶，午餐與晚餐則可以搭配魚或肉，尤其不要忽略植物性蛋白的好處，豆腐、豆干、豆漿也是很好的蛋白質來源。

第三，對於「脂肪」的觀念也需要更新。過去很多人認為吃油就是不健康，但最新的飲食指南指出，天然來源的脂肪其實是身體不可或缺的營養。例如堅果、酪梨、乳製品中的脂肪，有助於腦部發展與細胞功能，對學生族群特別重要。不過，關鍵在於「選擇對的脂肪」，應避免油炸食品與過度加工的油脂，才能真正達到健康效果。

第四，糖分攝取需要特別留意。含糖飲料、手搖飲與甜點，是許多同學的最愛，但過量的糖分不僅容易造成肥胖，也會讓血糖快速上升又下降，導致精神不穩、注意力不集中。長期下來，甚至會影響身體健康。因此建議大家，把甜食當作偶爾的享受，而不是每天的習慣；口渴時，最好的選擇仍然是白開水。

第五，澱粉的選擇同樣重要。白飯、白麵包、甜麵包等精製澱粉，在加工過程中流失了許多營養，且容易讓血糖波動較大。相較之下，糙米、全穀類與地瓜等食物，含有較多纖維與營養素，能提供更穩定且持久的能量，有助於學習與活動表現。因此，在可以選擇的情況下，不妨嘗試將部分主食替換為全穀類。「You are what you eat」，正處在人生中重要成長階段的你，現在攝取的食物，都在影響未來的自己。當你開始重視吃進身體的食物，你會發現，不只體力變好、精神更集中，連學習與生活表現也會跟著提升。從今天開始，為自己的健康多做一點好的選擇。

Protein, Dairy  
& Healthy Fats

Vegetables  
& Fruits

