

營養不足

Donna Dietitian (營養師) 分析報告:

根據最近一次的營養調查，2005~2008 年台灣營養健康狀況變遷調查 (NASHIT) 結果發現，我們國人的「全穀根莖類」、「蔬菜類」、「水果類」、「奶類」都攝取不足，而「肉類」、「脂肪」、「鈉」則攝取過量。

詳細分析後更發現:

1. 國人營養素不足的狀況相當嚴重

- * 膳食纖維: 國人每天攝取 16.7g/天，僅達建議量 67 % (建議量 25~35g/天)。
- * 維生素: A、C、B1、B2、B6、B12、D、E 等有較嚴重的攝取不足現象。
- * 礦物質: 鈣、鎂、鐵 (生育年齡女性)、鉀、鋅有較嚴重的攝取不足現象。

根據前述營養調查的結果得知，國人普遍都有營養缺乏的現象。若長期這樣營養缺乏下去，身體的健康狀況也會陸續亮起紅燈。又加上現在大家擔心「食品安全」問題，嚇得很多食物都不敢吃，這會使得營養更不均衡、更快出現缺乏症。

且由於人們的飲食習慣的改變 (喜好、速食、精緻化)，以及環境的改變 (食物的營養密度已經大不如前)，再加上需求增加 (壓力、污染、毒素...等)，都使得我們不容易達到真正的「均衡」與「足夠」。

根據世界衛生組織 WHO 調查，有 70%到醫院看病的原因都是因為「營養不均衡」所引起的。所以 Donna 建議，適度補充由天然食物萃取的營養保健品是需要的，可以彌補飲食缺乏的部份。