# 健康補給站 年度最佳飲食

**優先攝取原型食物、減少超加工食品 「地中海飲食法」連續8年被評選為年度整體最佳飲食**

2025年最佳飲食法，第1名為強調全穀類、豆類與堅果的植物性食材，搭配適量低脂肉品、海鮮的「地中海飲食法」，第2名為強調蔬菜、水果、全穀類、低脂蛋白與低脂乳製品，且限制添加糖量和飽和脂肪含量高的食物，並限制每日鈉攝取量的「得舒飲食法」，第3名為以素食為主、彈性攝取葷食的「彈性素食飲食法」，第4名則為結合地中海飲食和得舒飲食的「麥得飲食法」，以原型食物為主，減少加工食品、過多飽和脂肪和反式脂肪的攝取。

其中「地中海飲食法」連續8年被評選為年度整體最佳飲食法，營養師Emily Lachtrupp對此表示，被選入的4種飲食法都優先考慮營養豐富的食物，如蔬菜、水果、豆類、堅果和魚類，並限制精製穀物、添加糖和超加工食品的攝取，最重要的是，這些飲食法在生活中運用相較靈活、彈性，可以根據自己的生活方式、喜好或醫療需求進行調整。

#

# 學校衛生用餐

****正確洗手是最簡單有效，預防傳染病的方法，平日就應確實洗手以減低危害、增進個人衛生，而除了如廁後應洗手外，用餐前也需洗手！在學校，師長們可在中午用餐前提醒學生正確的用餐禮儀、注意衛生安全，牢記以下4原則：
**• 飯前確實洗手**：牢記濕搓沖捧擦，搓洗範圍包括手掌、指頭、指縫、手背和手，至少20秒，差不多兩次生日快樂歌的間，並擦乾雙手。
**• 戴口罩盛菜且不交談**，以免飛沫污染物。
**• 盛菜後食物請加蓋**，避免異物掉入餐中。
**• 飯菜不交換吃**，維持個人衛生。