

解析 2026 美國飲食指南爭議-臺灣營養專業之觀點

美國《2025–2030 年飲食指南》(Dietary Guidelines for Americans (DGA)，以下簡稱「美國新版指南」)公布後，在國際營養學界引發廣泛關注與討論。美國新版指南以「吃真正的食物 (eat real food)」作為核心訊息，強調減少高度加工食品、精製澱粉與添加糖，並鼓勵蔬菜、水果與全穀類攝取。此與我國營養專業長期倡議「以原型食物為主」的目標相符。然而，美國新版指南強調提高蛋白質攝取，將紅肉與全脂乳製品納入主要蛋白質食物來源，此外，亦鼓勵優先選擇肉類、堅果、酪梨與全脂乳製品等天然脂肪來源。

一、前言

我國飲食指引為慢性病防治與健康促進政策的重要基礎，其內容往往直接影響學校供餐、公共營養補助營養教育及食品產業發展方向。美國飲食指南長期為全球營養論述的重要參考依據。美國新版指南在蛋白質與動物性食品定位出現明顯調整，同時強化蔬菜與全食物攝取的重要性。台灣營養學會與營養師公會全國聯合會認為此次修訂兼具進步性與爭議性，有必要從實證醫學與公共衛生角度進行全面性學術檢視。

二、紅肉與加工肉品健康風險不應忽視，需明確限制攝取

世界衛生組織國際癌症研究總署 (IARC) 將加工肉品列為第一級致癌物，紅肉列為第二 A 級可能致癌物，研究指出主要與大腸直腸癌風險具相關性。然而，美國新版指南倒三角飲食指南圖，將紅肉放在最頂層，做為主要蛋白質來源之一，但未設定攝取上限，與現有預防醫學的實證矛盾。臺灣衛生福利部國民健康署公布的「我的餐盤」飲食手冊，建議蛋白質來源依序為豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽肉、畜肉，且應避免加工肉品，與臺灣營養學界長期倡導理念類似，此模式較符合癌症與心血管疾病預防原則。

三、全脂乳品建議需與飽和脂肪建議攝取量一致

美國新版指南對全脂乳製品態度相對開放，將其視為蛋白質與鈣質的重要來源之一。美國新版指南一方面維持「飽和脂肪攝取不超過總熱量 10%」之建議，另一方面鼓勵紅肉與全脂乳製品攝取，使政策訊息在實務解讀及執行上產生矛盾，恐使民眾產生「脂肪越天然越好」或「全脂乳品可無限量飲用」的認知偏差，忽略飽和脂肪對血脂管理的影響。

四、蔬菜水果攝取，應持續倡議

美國新版指南明確強調增加蔬菜、水果與全食物攝取，並將「腸道健康」納入核心論述，強調健康的飲食能支持微生態平衡，高度加工食品則會破壞平衡。對照臺灣國民營養調查，蔬菜攝取量不足為重要的公共衛生議題，美國新版指南在此方面所傳遞的正向訊息，對促進腸道健康與慢性病防治具有高度參考價值。

五、澱粉與全穀類建議應以品質為導向，而非比例

美國新版指南將澱粉與全穀類置於飲食結構基礎層，突顯其能量供應角色。然而，倒三角飲食指南圖在視覺或訊息傳達，容易導致誤解。過度依賴精製碳水化合物可能增加胰島素阻抗與肥胖風險，相較之下地中海飲食模式強調高纖全穀與低升糖負荷飲食，其健康效益已獲相當實證支持。臺灣營養學界普遍主張，碳水化合物建議應以品質導向為核心，以全穀及未精製雜糧取代部分精製主食，非僅強調攝取比例。

六、減少攝取高度加工食品，強化環境永續及健康標示

美國新版指南明確倡導減少高度加工食品攝取，與我國推動原型食物、減糖減鹽及降低含糖飲料攝取的的方向高度一致。此一政策方向具有重要公共衛生意義，也建議未來可在環境永續及健康標示再優化標示。

七、結論

美國《2025–2030 年飲食指南》鼓勵蔬菜與全食物攝取、促進腸道健康及限制高度加工食品方面具有正面價值，但在紅肉、乳品及碳水化合物品質管理仍存爭議。美國新版指南不宜直接套用於臺灣政策，而應依據臺灣疾病流行特性與飲食文化加以調整。未來飲食指引宜持續強化高蔬菜攝取、腸道健康促進、植物性蛋白優先及紅肉適度限制等核心原則。未來飲食政策制定，應回歸實證導向，以慢性病與癌症預防為核心目標，建立更符合長期的在地健康需求，以實證導向與容易執行的替代策略，確保慢性病與癌症預防效益。

台灣營養學會

中華民國營養師公會全國聯合會

聯合聲明

中華民國 115 年 01 月 27 日



中華民國營養師公會全國聯合會
TAIWAN DIETITIAN ASSOCIATION