



# 2026 美國飲食指南引發的思辨：真相與誤區



中華民國血脂及動脈硬化學會之觀點與建議

2026年美國新出爐的飲食指引發布後，許多民眾都以為變天了，從此可以盡情開吃紅肉、抹奶油，各地網紅也紛紛發布各種影音訊息攻擊舊版的飲食指南，造成民眾無所適從。中華民國血脂及動脈硬化學會為保障民眾健康，發表以下聲明。

# 網路聲量與專業的落差

## 網路輿論 (The Noise)



## 學會觀點



- 美國新指南的倒金字塔圖示與文字確實造成了『無所適從』。
- 本學會為保障民眾健康，必須針對這些誤導性訊息提出科學說明，避免民眾因片面資訊損害心血管健康。

# 學會與新版美國飲食指南的共識：

本學會贊同美國最新飲食指引的以下四大核心觀點



## 1. 全食物 (Whole Foods)

盡量選擇全食物，避免超加工食品。



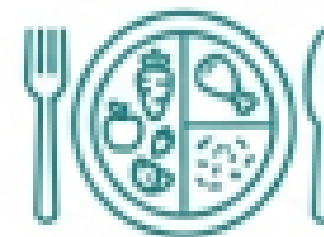
## 2. 限制添加糖 (Limit Added Sugar)

嚴格限制食品中的添加糖攝取。



## 3. 烹調方式 (Cooking Method)

少吃油炸食物。



## 4. 份量控制 (Portion Control)

供餐與選餐者應注意份量適中，避免因大份量攝入不必要熱量。

特別備註：重視膳食纖維與維持健康腸道菌群的關係。

# 爭議核心：倒金字塔圖示的誤導

隱喻可食用大量紅肉與乳品



主食類(全穀)  
被邊緣化

## 1. 視覺誤導

頂部寬闊處放置紅肉與乳品，視覺上暗示這些是『最重要』或『可大量食用』的類別，與文字建議（飽和脂肪低於熱量的10%）相悖。

## 2. 全穀受輕視

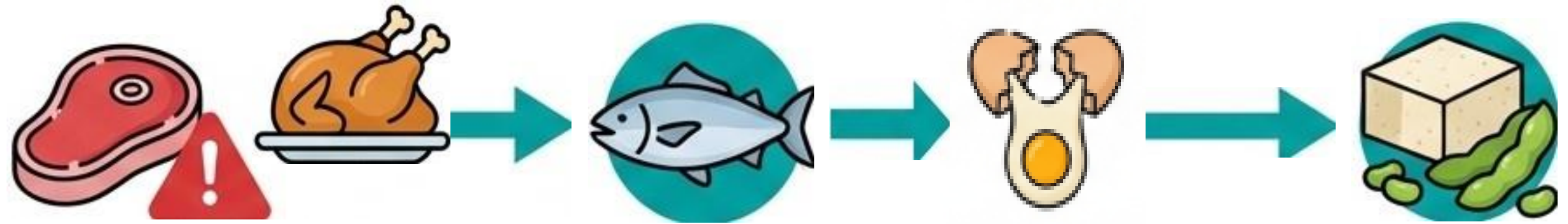
主食類(全穀)被置於底部尖端，易讓民眾誤解為不重要。這違反了膳食纖維攝取的健康原則。

## 3. 違反減碳

將高碳排的紅肉與乳品置於視覺優先位置，不符合全球永續與減碳的飲食原則。

# 蛋白質優先順序：美國 vs. 台灣

美國指南順序

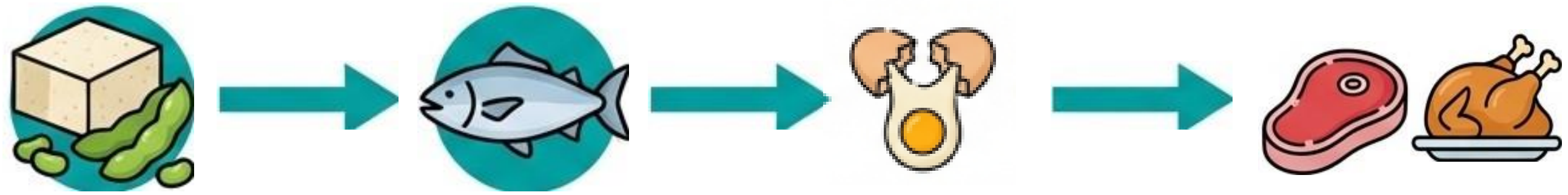


動物性紅肉

魚

蛋

台灣指南順序



豆

魚

蛋

肉

## 關鍵差異

1. 豆類被隱沒：美國圖示僅顯示罐頭豆類沒有清楚的新鮮豆類、或豆腐呈現，忽略豆類與降低死亡率的正相關性。

2. 紅肉優先：美國指南將紅肉置於首位，與台灣『豆魚蛋肉』強調植物性蛋白質優先的原則完全相反。

# 飽和脂肪的矛盾：知行不合





**文字建議：飽和脂肪 < 10%**  
指引文字明確建議限制飽和脂肪攝取量

**VS.**



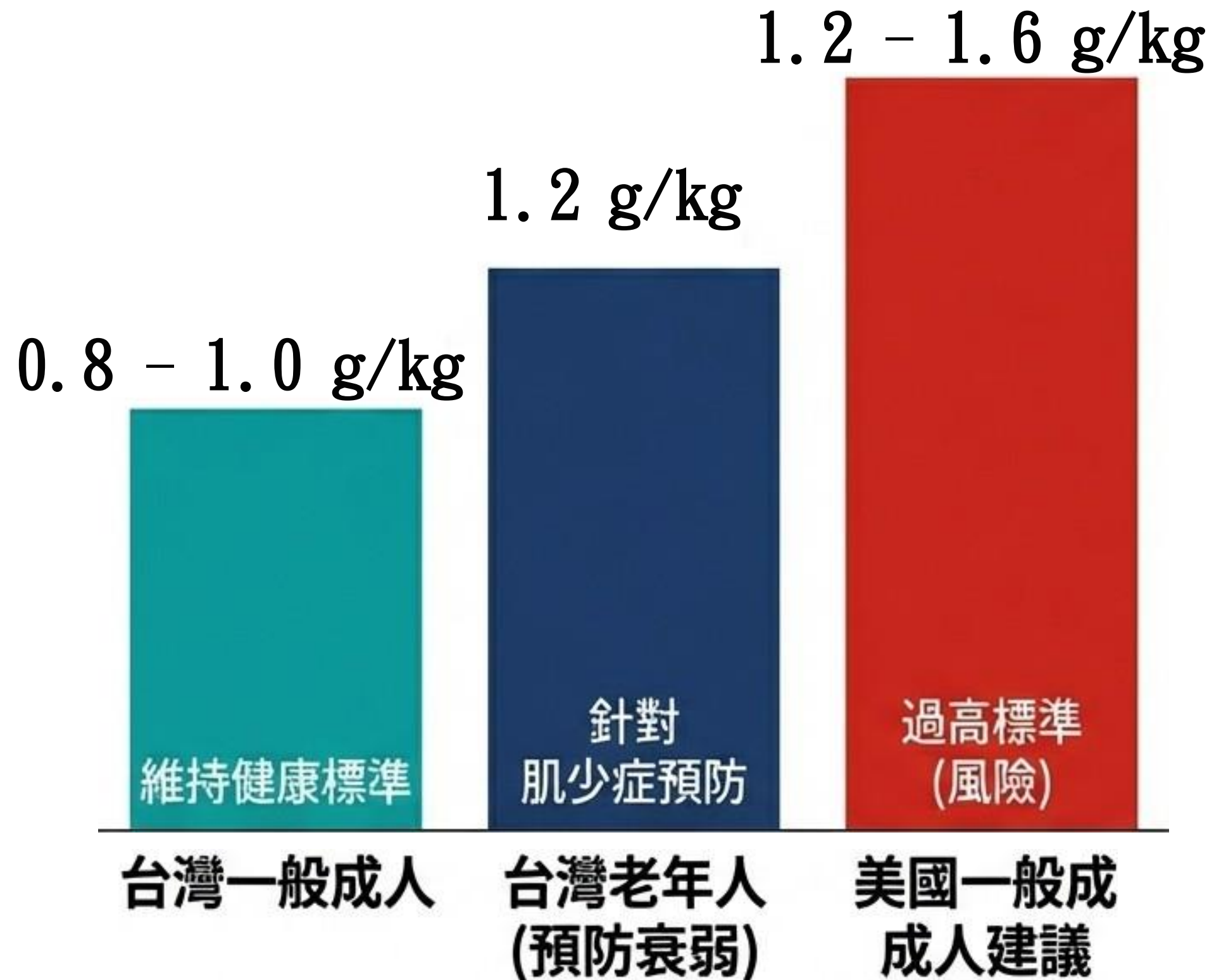
**圖片暗示：鼓勵奶油與牛脂**  
指引圖示卻展示高飽和脂肪，造成視覺暗示。

## 乳品攝取的混淆訊號：

-  美國指引建議：攝取全脂奶，每日3杯。
-  台灣與AHA建議：應優先選擇適量低脂或脫脂奶。

**結果：訊息混亂，民眾執行困難**

# 蛋白質攝取量：不能一概而論



## 分析：

- 美國指引將一般成人的蛋白標準提升至1.2-1.6g/kg（相當於肌少症老人的需求），這對一般成人而言是不必要的。
- 過度強調高蛋白質攝取，亦可能排擠全穀類與蔬果的攝取空間。

# 美國專業學會亦持保留態度

您不必只聽我們說，美國心臟學會(AHA)亦提出警告

**AHA**  
American  
Heart  
Association



- **關於紅肉的擔憂：**

擔心將紅肉置頂，會讓民眾誤解『蛋白質優先』等於『紅肉可以多吃』



- **關於鈉攝取的擔憂：**

擔心『建議不吃加工食品、鼓勵民眾自己用鹽調味』的訊息被簡化成『自己煮就好、用鹽調味ok』，導致民眾沒注意鈉的適量使用。



- **一致的立場：**

支持：多吃蔬菜、水果、全穀；少吃添加糖、精製穀物、高度加工食物、飽和脂肪、含糖飲料。

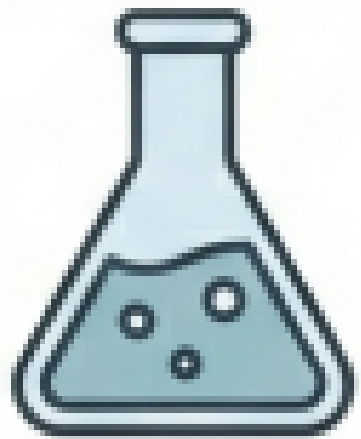
# 來自營養學界的程序質疑

## 美國營養學會(ASN)之觀點



- **程序透明度不足**: 此次指南由新成立的『飲食指南科學基金會』主導，偏離了長期建立的科學證據綜整流程，這個重大程序變更過程透明度不足。
- **信任危機**: 與國家科學院建議的步驟不一致可能影響指南可信度以及民眾對營養科學的信心。

## 美國營養師協會(AND)之觀點



- **代糖** (Non-nutritive sweeteners) : 建議過於保守，認為長期已被認定在安全名單的甜味劑，只要劑量合乎規範即可。
- **色素** (Synthetic food dyes) : 對於合成食用色素的攝食建議尚需要更多實證研究資料之佐證。

# 給台灣民眾的具體建議

面對資訊混亂，請遵循以下在地化原則

## ✓ 遵循『豆魚蛋肉』順序

植物性蛋白質與海鮮優先，紅肉最後。

## ✓ 選擇低脂/脫脂乳品

不要盲從美國指引的全脂奶建議，保護心血管健康。

## ✓ 注意鈉攝取

在家烹煮很好，但仍需節制鹽分使用。

## ✓ 持續減糖與全食物

這是全球共識，拒絕加工食品。

## ✓ 長者與成人分流

一般成人維持0.8-1.0g/kg 蛋白質；年長者為預防衰弱可提升至1.2 g/kg。





# 參考資料與延伸閱讀

- 中華民國血脂及動脈硬化學會-針對2026美國飲食指南之聲明
- 2026 Dietary Guidelines for Americans (US)
- American Heart Association (AHA) Position Statement
- American Society for Nutrition (ASN) Response
- Academy of Nutrition and Dietetics (AND) Comments
- 衛生福利部國民健康署-每日飲食指南手冊

## 聯絡資訊：

- 學會官網：<https://www.tas.org.tw>
- 聯絡人：張文馨 秘書
- 聯絡電話：0966682098
- 電子郵件：[tsladata@tas.org.tw](mailto:tsladata@tas.org.tw)