Three bright green apples are arranged on a white background. One apple is in the foreground, slightly to the right, and is the largest. Two other apples are behind it, one to the left and one to the right, both slightly smaller and partially obscured. The apples have a smooth, glossy texture and a small stem at the top.

# 熱量輕鬆配 健康有保固

主講者：啟新專業健檢/健康促進中心  
營養師 邱智瑋

# 現代人的飲食危機！！



# 現代人的飲食危機！！





# 現代人的飲食危機！！



# 我們的飲食出了什麼問題？

外食機會高:8成民眾一週至少5天在外用餐

- 高油脂、高飽和脂肪酸、高反式脂肪酸。
- 高糖份、高鹽份。
- 份量大、熱量高。
- 過於精緻。
- 蔬菜不足:平均每日不到3份蔬菜。



# 不良飲食習慣對健康的影響

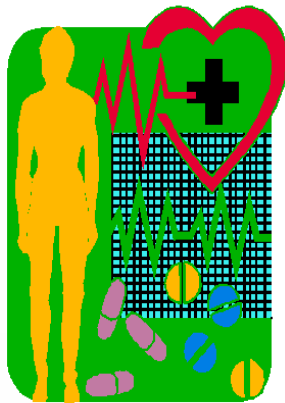
飲食不均衡



營養不均衡



健康負擔



臨床症狀：

體脂肪過高

腰圍過大

脂肪肝

血壓偏高

高血糖

高血脂

高尿酸



慢性疾病：

肥胖症

癌症

腦血管疾病

心臟病

糖尿病

高血壓

痛風



# 台灣地區十大死亡原因

- 1. 惡性腫瘤
- 2. 腦血管疾病
- 3. 心臟疾病
- 4. 糖尿病
- 5. 事故傷害
- 6. 慢性肝病及肝硬化
- 7. 肺炎
- 8. 腎炎、腎症後群、及腎變性病
- 9. 自殺
- 10. 高血壓性疾病



# 標準體重如何計算？

BMI(身體質量指數) = 體重(公斤) / 身高(公尺)<sup>2</sup>

	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90公分 女性：≥ 80公分





# 如何計算每日飲食建議攝取量？

活動量 / 體型	體重過重及肥胖者	正常體重
輕度	20-25大卡×目前體重	30大卡×目前體重
中度	30大卡×目前體重	35大卡×目前體重
重度	35大卡×目前體重	40大卡×目前體重



# 如何計算每日飲食建議攝取量？

## 【範例】

阿美15歲學生，身高160cm、體重65kg  
，請算出每日飲食攝取量？

BMI： $65 \div (1.6 \times 1.6) = 25..$  體重過重

一天所需熱量： $65 \times 20 \sim 25$ 大卡 = 1300~1625大卡



# 均衡飲食與熱量控制



# 天天飲食六大類

## 五穀根莖類：

- 主要提供醣類及一部份蛋白質。若選擇全穀類，則含維生素B群及豐富纖維素。
- 食物來源：米飯、麵食、麵條、麵包、饅頭等。

## 奶類：

- 主要提供蛋白質及脂肪、鈣質。
- 食物來源：牛奶、乳酪、發酵乳等。

## 蛋豆魚肉類

- 主要提供蛋白質、脂肪。
- 食物來源：雞蛋、鴨蛋、黃豆、豆腐、豆漿、豆製品、魚類、蝦類、貝類、海產類、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉等。





# 天天飲食六大類

## 蔬菜類

- 主要提供維生素、礦物質及膳食纖維。食物來源：蔬菜種類繁多，如葉菜類、筍類、瓜類、蕃茄。

## 水果類

- 主要提供維生素、礦物質及部分醣類。
- 食物來源：水果種類繁多，例如蕃石榴、蘋果、柳丁…等。

## 油脂類：

- 主要提供脂肪。
- 食物來源：為烹調用油，有動植物油、沙拉醬、堅果類等。



# 簡易食物代換表認識與應用



# 奶類

類別(每份)	相當份量數
全脂奶類 150大卡	全脂鮮奶240c. c1杯 全脂牛奶25公克約3平湯匙
低脂奶類 120大卡	低脂鮮奶240c. c1杯 低脂牛奶25公克約3平湯匙
脫脂奶類 80大卡	脫脂鮮奶240c. c1杯 脫脂牛奶25公克約3平湯匙



# 一份的奶類





# 五穀根莖類

類別(每份)	相當份量數		
五穀根莖類 70大卡	飯 1/4碗 蕃薯1/2個 饅頭(大)1/3個 麥片3湯匙 蘿蔔糕1片 馬鈴薯1/2個	玉米1/3根 麵條(熟)1/2碗 紅豆2湯匙 餐包(小)1個 餛飩片3-7張	粥1/2碗 蘇打餅3片 吐司1片 餃子片4張 綠豆2湯匙



# 一份的五穀類

◆實際原寸



**飯** 50g (平均值)  
熱 量：71Kcal  
蛋 白 質：1.4g  
脂 肪：0.1g  
糖 類：15.5g  
膳食纖維：0.09g

**稀飯** 125g (平均值)

熱 量：71Kcal  
蛋 白 質：1.4g  
脂 肪：0.1g  
糖 類：15.5g  
膳食纖維：0.09g



# 一份的五穀類



# 一份的五穀類



◆陽春麵 30g  
營養成分 (缺)

陽春麵 60g (熟)  
營養成分 (缺)



◆意麵 25g  
熱量 : 72Kcal  
蛋白質 : 2.5g  
脂肪 : 0.2g  
醣類 : 15.0g  
膳食纖維 : 1.13g  
鈉 : 143mg

10



◆拉麵 25g  
熱量 : 74Kcal  
蛋白質 : 2.2g  
脂肪 : 0.2g  
醣類 : 15.4g  
膳食纖維 : 0.45g  
鈉 : 126mg





# 一份的五穀類



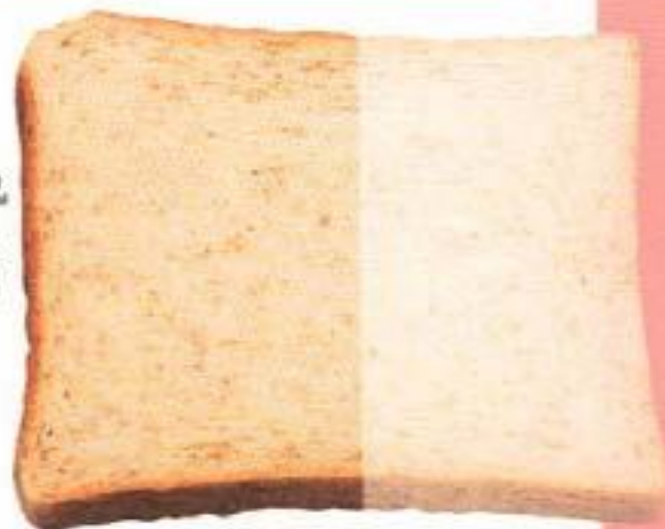
**白土司 25g**  
熱量：75Kcal  
蛋白質：2.4g  
脂肪：1.9g  
醣類：12.3g  
膳食纖維：0.55g  
鈉：117mg



**蘇打餅乾 20g (3片)**  
營養成分 (缺)






**小餐包 25g**  
營養成分 (缺)



**全麥土司 25g**  
熱量：72Kcal  
蛋白質：2.6g  
脂肪：1.6g  
醣類：12.0g  
膳食纖維：0.80g  
鈉：94mg

# 一份的五穀類

<p>◆ 馬鈴薯 90g (5塊)</p> <p>熱 量 : 72kcal          蛋白質 : 2.4g          脂肪 : 0.3g          醣 類 : 14.6g          膳食纖維 : 1.2g          鈣 : 270mg          鐵 : 4.3mg</p>	
<p>◆ 馬鈴薯 100g (AP) (約1/2個)</p> <p>熱 量 : 85g          熱 量 : 72kcal          蛋白質 : 2.4g          脂肪 : 0.3g          醣 類 : 14.6g          膳食纖維 : 1.2g          鈣 : 270mg          鐵 : 4.3mg</p>	<p>◆ 甘藷 55g (4塊)</p> <p>熱 量 : 68kcal          蛋白質 : 0.4g          脂肪 : 0.2g          醣 類 : 12.3g          膳食纖維 : 1.2g          鈣 : 100mg          鐵 : 2.8mg</p>
	
	<p>◆ 芋頭 55g (4塊)</p> <p>熱 量 : 71kcal          蛋白質 : 1.4g          脂肪 : 0.5g          醣 類 : 14.5g          膳食纖維 : 1.2g          鈣 : 270mg</p>



# 一份的五穀類

◆蘿蔔糕 50g  
熱 量：69Kcal  
蛋 白 質：0.8g  
脂 肪：2.3g  
糖 類：11.0g  
膳食纖維：0.57g  
鈉：128mg



◆芋頭糕 60g  
熱 量：71Kcal  
蛋 白 質：1.3g  
脂 肪：1.8g  
糖 類：13.1g  
膳食纖維：0.77g  
鈉：148mg



◆寧波年糕 30g  
熱 量：68Kcal  
蛋 白 質：1.2g  
脂 肪：0.1g  
糖 類：15.0g  
膳食纖維：0.18g



◆甜年糕 30g  
熱 量：72Kcal  
蛋 白 質：0.7g  
脂 肪：0.1g  
糖 類：17.2g  
膳食纖維：0.14g



◆豬血糕 35g  
熱 量：70Kcal  
蛋 白 質：2.0g  
脂 肪：0.4g  
糖 類：14.0g  
膳食纖維：0.20g  
鈉：163mg



# 蔬菜類

類別(每份)	相當份量數
蔬菜類 25大卡	各種葉菜類 菇類 瓜類 紫菜 筍類 海帶 100公克





# 一份的蔬菜

100g  
22kcal



100g  
26kcal



# 一份蔬菜

100g  
16kcal





100g  
34kcal



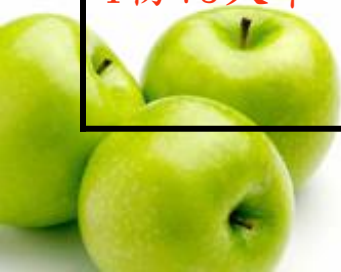
100g  
40kcal





# 蛋、豆、魚肉類

類別(每份)	相當份量數		
<p>蛋、豆、魚、肉類 〈可食生重〉 1份55大卡</p>	<p>一般魚類35公克 草蝦仁30公克約6隻 蛤蜊60公克約22個 牡蠣65公克約8個 烏賊40公克 火腿45公克 約2.5片 牛腱35公克</p>		<p>豬里肌35公克 山羊肉45公克 棒腿40公克 毛豆45公克 豆包(濕)30公克 魚丸(不包肉)60公克 麵腸40公克</p>
<p>蛋、豆、魚、肉類 〈可食生重〉 1份75大卡</p>	<p>小排30公克 豬大排35公克 豬小腸55公克 雞翅35公克 魚丸(包肉)45公克</p>	<p>牛排30公克 清豆漿240c.c 油豆腐35公克 五香豆干45公克 傳統豆腐85公克</p>	<p>蛋1個60公克 素雞50公克 黃豆干70公克 臭豆腐55公克</p>



# 一份魚類





# 一份肉類

◆實際原寸

◆小里肌 35g (FP)  
 熱量：400Kcal  
 蛋白質：7.1g  
 脂肪：1.0g  
 糖類：0g  
 營養成分：台灣農林試驗所畜產室  
 出版「現代肉品」(1994)

◆大里肌 80g  
 熱量：500Kcal  
 蛋白質：6.7g  
 脂肪：3.4g  
 糖類：0g  
 鐵：16mg  
 鈣：0.10mg

◆豬腳 30g (FP) 約10塊  
 熱量：45%  
 蛋白質：0.71Kcal  
 脂肪：6.5g  
 糖類：4.3g  
 糖類：0g  
 鐵：20mg  
 鈣：0.20mg

◆小排 40g (FP)  
 含水量：69%  
 蛋白質：25Kcal  
 脂肪：7.2g  
 糖類：7.5g  
 糖類：0.1g  
 鐵：79mg  
 鈣：0.14mg

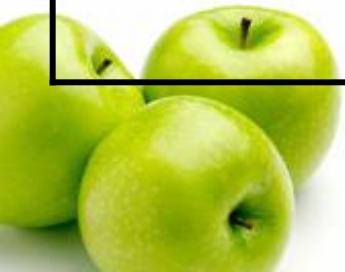


# 一份豆類



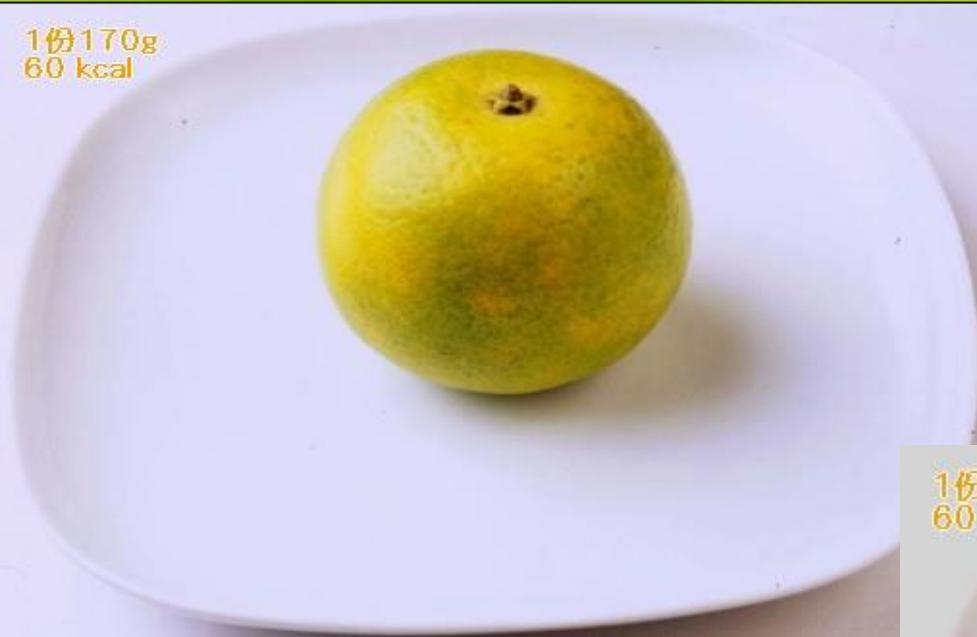
# 水果類

類別(每份)	相當份量數														
水果類 1份60大卡	<table><tbody><tr><td>蘋果(大) 1/2個</td><td>釋迦 1/2個</td></tr><tr><td>香蕉 1/2根</td><td>橘子(中)1個</td></tr><tr><td>葡萄 13個</td><td>柳丁 1個</td></tr><tr><td>蕃石榴 1/2個</td><td>楊桃 1個</td></tr><tr><td>葡萄柚 1/2個</td><td>奇異果 1個</td></tr><tr><td>香瓜 1/2個</td><td>加州李 1個</td></tr><tr><td>梨子 1/2個</td><td>蓮霧(小) 3個</td></tr></tbody></table>	蘋果(大) 1/2個	釋迦 1/2個	香蕉 1/2根	橘子(中)1個	葡萄 13個	柳丁 1個	蕃石榴 1/2個	楊桃 1個	葡萄柚 1/2個	奇異果 1個	香瓜 1/2個	加州李 1個	梨子 1/2個	蓮霧(小) 3個
蘋果(大) 1/2個	釋迦 1/2個														
香蕉 1/2根	橘子(中)1個														
葡萄 13個	柳丁 1個														
蕃石榴 1/2個	楊桃 1個														
葡萄柚 1/2個	奇異果 1個														
香瓜 1/2個	加州李 1個														
梨子 1/2個	蓮霧(小) 3個														



# 一份水果

1份170g  
60 kcal



1份130g  
60 kcal



# 一份水果

1份250g  
60 kcal



1份190g  
60 kcal





# 一份水果

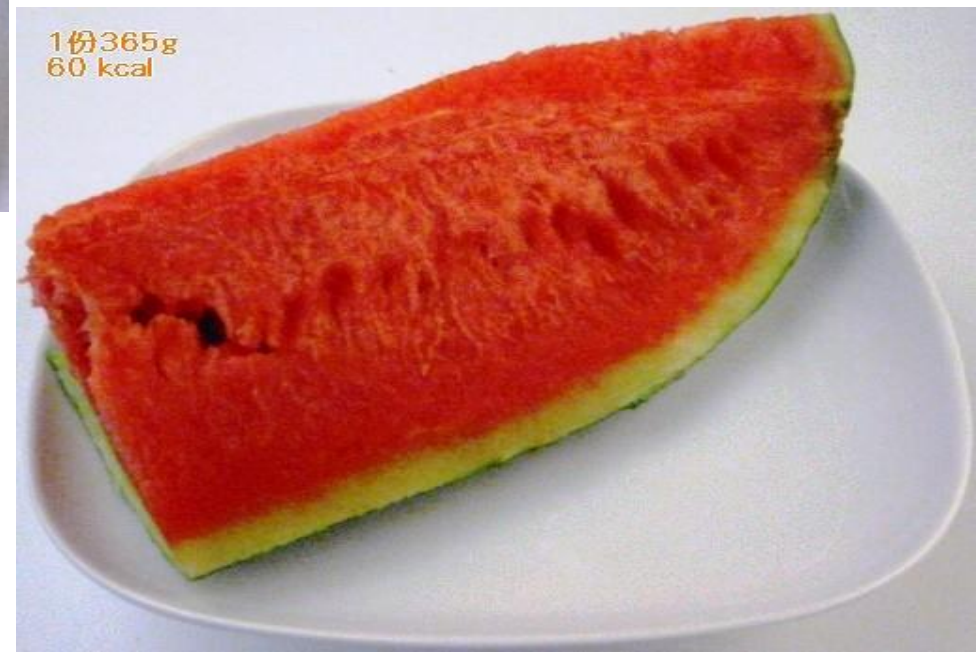
1份160g  
30 kcal



1份95g  
60 kcal



# 一份水果



# 油脂類

類別(每份)	相當份量數	
油脂類 1茶匙45大卡	各種植物油5公克約1茶匙 各種動物油5公克約1茶匙 沙拉醬7公克約2茶匙 粒 核桃7公克約2粒 粒 杏仁果7公克約5粒 粒	腰果8公克約5粒 花生8公克約10粒 開心果13公克約10 瓜子20公克約50 葵瓜子12公克約30



# 一份油脂



◆芥花油 10g (約9/10T)  
 熱 量：66Kcal  
 脂 肪：10.0g

◆芥花油 5g (1+1/4t)  
 熱 量：44Kcal  
 脂 肪：5.0g



◆實際原寸

◆杏仁菓子 (厚蒜) 1g (約8粒)  
 淨重率：80%  
 熱 量：8.2g  
 脂 肪：1.4g  
 蛋白質：0.2g  
 膳食纖維：0.2g  
 維生素E：9.00 μg TE  
 鈣：18mg  
 鐵：48mg

◆松子 (生) 7g (約30粒)  
 淨重率：48%  
 熱 量：9.2g  
 脂 肪：4.3g  
 蛋白質：0.5g  
 膳食纖維：0.3g  
 維生素E：0.73 μg TE  
 鐵：43mg

◆夏威夷火山豆 7g (約4粒)  
 淨重率：54%  
 熱 量：5.4g  
 脂 肪：0.4g  
 蛋白質：0.2g  
 膳食纖維：2.2g  
 維生素E：1.20 μg TE

◆油炸花生 10g (約18粒)  
 淨重率：53%  
 熱 量：8.2g  
 脂 肪：2.0g  
 蛋白質：0.5g  
 膳食纖維：0.48g

◆葵瓜子 26g (AP) 約170粒  
 淨重率：81%  
 熱 量：7.3Kcal  
 脂 肪：3.7g  
 蛋白質：0.1g  
 膳食纖維：0.3g

◆西瓜子 40g (AP) 約110粒  
 淨重率：80%  
 熱 量：9.9Kcal  
 脂 肪：4.7g  
 蛋白質：0.2g  
 膳食纖維：2.5g  
 維生素E：0.51 μg TE  
 鐵：1.35mg

◆開心果 17g (AP) 約10粒  
 淨重率：48%  
 熱 量：7.0Kcal  
 脂 肪：1.0g  
 蛋白質：0.0g  
 膳食纖維：0.0g  
 鐵：38mg

◆南瓜子 15g (AP) 約40粒  
 淨重率：23%  
 熱 量：6.6Kcal  
 脂 肪：1.1g  
 蛋白質：0.2g  
 膳食纖維：1.07mg

# 認識營養標示

假設X牌優酪乳(240ml)，其產品包裝上的營養標示如下：

營養標示	每一份量 100 公克 (或毫升)
每份	
熱量	86大卡
蛋白質	3.3公克
脂肪	2.5公克
碳水化合物(醣類)	12.5公克
鈉	57毫克

計算方式：每一份量 100公克 (或毫升) 提供：

蛋白質3.3公克\*4大卡(1公克蛋白質提供4大卡熱量)=13.2大卡

脂肪2.5公克\*9大卡(1公克脂肪提供9大卡熱量)=22.5大卡

醣類12.5公克\*4大卡(1公克醣類提供4大卡熱量)=50大卡

總熱量=13.2+22.5+50=約86大卡

一瓶優酪乳的總熱量：86\*2.4份=約207大卡





# 【食物熱量計算】

※菜單：炸排骨便當

熱量：

大卡

炸排骨便當	份量	算法	熱量
白飯一碗	4份五穀類		
炸排骨	2份肉類 4份油脂類		
蕃茄炒蛋	半份蔬菜類 1份蛋類 2份油脂類		
紅燒茄子	半份蔬菜類 1份油脂類		
炒空心菜	半份蔬菜類 1份油脂類		

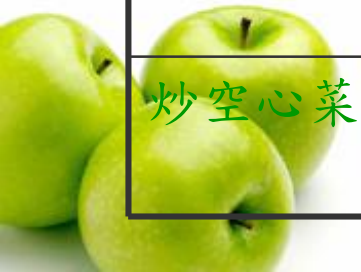


# 【食物熱量計算】

※菜單：炸排骨便當

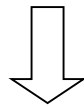
熱量：902.5 大卡

炸排骨便當	份量	算法	熱量
白飯一碗	4份五穀類	$4 \times 70 = 280$	280
炸排骨	2份肉類 4份油脂類	$2 \times 75 = 150$ $4 \times 45 = 180$	330
蕃茄炒蛋	半份蔬菜類 1份蛋類 2份油脂類	12.5 75 $2 \times 45 = 90$	177.5
紅燒茄子	半份蔬菜類 1份油脂類	12.5 45	57.5
炒空心菜	半份蔬菜類 1份油脂類	12.5 45	57.5

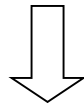


# 健康餐盒DIY：

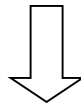
現場學員分組進行



營養師指定餐盒的熱量



請學員進行討論後，從現場所陳列的菜色中選取所需要的菜做餐盒的搭配。



餐盒評分：

營養師說明每組的優缺點並選出優勝者贈送小禮物。



# 三餐老是在外怎麼吃？



# 早餐如何選：





# 中餐.晚餐如何選？



約900~1000大卡



10水餃約  
500~600大卡



約600~700大卡



# 三餐老是在外該怎麼吃？

- 便當怎麼選：
- 菜色儘量挑選蒸、煮、烤等低油烹調的食物，搭配主菜1份加兩份青菜或半葷素2份加1份青菜。
- 麵類怎麼選：
- 選擇湯麵或涼麵，盡量不要挑選炒麵、炒米粉、羹麵、乾麵，選擇涼麵的醬料少放一點。
- 選擇麵點者，蛋白質、纖維質攝取量可能不足，所以可以適量搭配滷蛋、豆乾、燙青菜來增加蛋白質、纖維質的攝取。





代謝症候群的飲食對策

# 何謂代謝症候群？

✦代謝症候群五大指標：五個因子中有3項以上，稱為代謝症候群。

危險因子	定議範圍
腹部肥胖(腰圍)	
男	>90cm
女	>80cm
三酸甘油酯	>150mg/dl
HDL-C(好的膽固醇)	
男	<40mg/dl
女	<50 mg/dl
血壓	≥130/≥85mmHg
空腹血糖	≥100 mg/dl



# 熱量控制

- 減1公斤體重：需消耗7700大卡的熱量  
「每天少500卡，每週減輕0.5公斤」  
3-6個月，減輕原始體重5-10%
- 每天少500卡，用少吃熱量，並且多運動去消耗熱量。





# 低糖飲食

降低血糖負荷：

減少醣類攝取、選用低升糖指數食物、延緩醣類吸收。

\*食物的GI值(Glycemic index, 升糖指數)

單位100公克

蔬菜類		水果類		主食類		點心類	
名稱	GI值	名稱	GI值	名稱	GI值	名稱	GI值
菠菜	15	草莓	29	芋頭	64	低脂優酪乳	20
黃瓜	20	木瓜	30	玉米	70	原味無糖優格	21
小黃瓜	23	葡萄柚	31	全麥麵包	50	低脂牛奶	26
萵苣	23	柳丁	31	燕麥	55	豆漿	43
蒟蒻	24	梨子	32	糙米飯	56	果凍	46
花椰菜	25	檸檬	34	黑麥麵包	58	水果優格	50
白蘿蔔	26	奇異果	35	蕎麥麵	59	優酪乳	51
竹筍	26	蘋果	36	麥片	64	布丁	52
苦瓜	24	櫻桃	37	義大利麵	65	冰淇淋	65
蕃茄	30	桃子	41	牛角麵包	68	蘇打餅	70
洋蔥	30	哈蜜瓜	41	胚芽米	70	鬆餅	80
韭菜	52	芒果	49	貝果	75	鮮奶油蛋糕	82
		香蕉	55	白米飯	84	洋芋片	85
		鳳梨	65	白土司	91	甜甜圈	86
				法國吐司	93	巧克力	91
肉類		醣類					
名稱	GI值	名稱	GI值	名稱	GI值		
魚類海鮮類	40	代糖	10	葡萄糖	138		
牛羊豬雞肉	45	果糖	35	麥芽糖	152		
香腸	45	蔗糖	88				
火腿	46	蜂蜜	126				



# 飲料含糖太高 易導致代謝症候群、罹癌率高



資料來源：董氏基金會



# 聰明選擇脂肪來源

- 減少飽和脂肪酸及反式脂肪酸攝取，預防LDL-C(壞的膽固醇)上升。
- 飽合脂肪酸如：  
紅肉(豬、牛、羊)、肥肉、奶油、豬油、牛油、回鍋油、椰子油、棕櫚油等。
- 反式脂肪酸如：  
含人造牛油或氫化植物油的麵包、蛋糕、餅乾、薯條、薯片、炸雞等食物攝取。



# 聰明選擇脂肪來源

- 選擇單元不飽和與多元不飽和脂肪酸比例較高的油脂，可幫助血脂肪代謝提升HDL(好的膽固醇)：
  1. 每週攝取2次深海魚( $\omega$ -3脂肪酸)：  
例如：秋刀魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚。
  2. 烹調用油多選用橄欖油、芥花油、苦茶油、葵花油、葡萄籽油等。



# 增加膳食纖維

- ▶ 多吃高纖維食物：  
黑木耳、洋蔥、大蒜、黃豆、燕麥、薏仁、菇類...等。
- ▶ 每天3份蔬菜2份水果，改吃雜糧米。





# 低鈉飲食

## 【高血壓避免食用的食物】

類別	食物
奶類	❖ 乳酪
蛋豆魚肉類	❖ 醃製、滷製、燻製的食品如:火腿、香腸、滷味等。 ❖ 製罐食品，如：肉醬、鮭魚、沙丁魚等。 ❖ 速食品，如炸雞、漢堡等。
五穀根莖類	❖ 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 ❖ 油麵、麵線、速食麵等。
油脂類	❖ 奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
蔬菜類	❖ 醃製蔬菜。 ❖ 加鹽的冷凍蔬菜。 ❖ 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	❖ 乾果類，如蜜餞、脫水水果等。 ❖ 各類加鹽的罐頭水果及果汁。
其他	❖ 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、蠔油、蕃茄醬等。 ❖ 雞精、運動飲料。 ❖ 炸洋芋片、米果等。



# 飲酒要適量、不酗酒

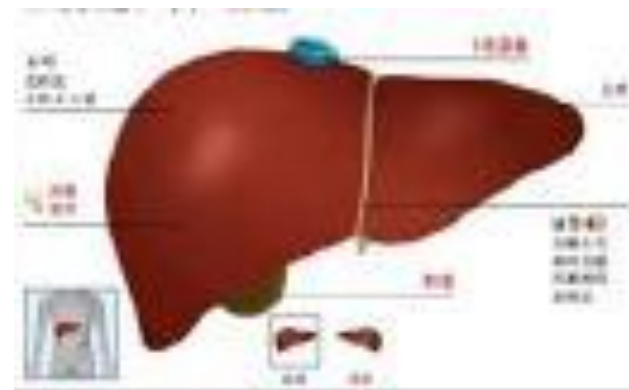
酒精:儘量避免空腹喝酒,若無法避免則每天小於2個酒精當量。(1個酒精當量=2份脂肪=90卡)

種類	酒名	酒精成份	每日限飲量 (2個酒精當量)
洋酒類	威士忌、高蘭地	40~42%	80ml
烈酒類	高粱酒、大麴酒	45~65%	60ml
米酒類	米酒 紹興酒	16~22%	140ml 200ml
葡萄酒類	紅葡萄酒、白葡萄酒	9~12%	240ml
啤酒類	啤酒	3.5%	520ml

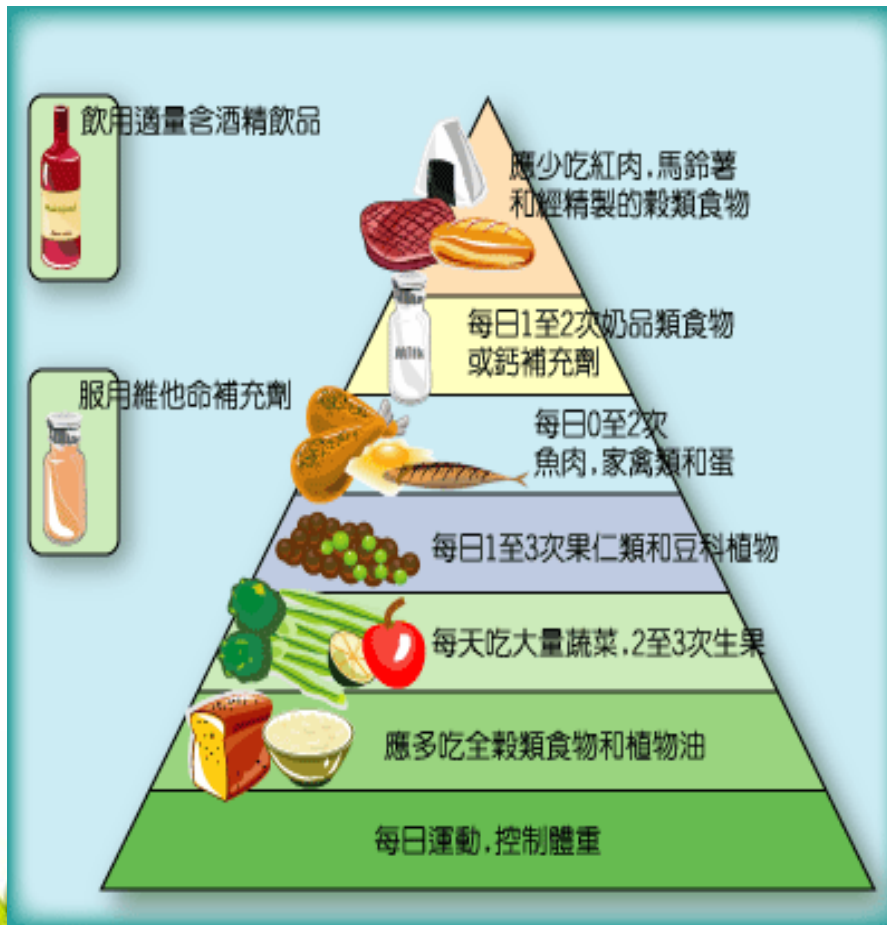


# 脂肪肝-日常保健

- 體重控制。
- 少油、少糖、少酒。
- 不熬夜。
- 避免醃漬、燒烤、罐頭、泡麵、花生醬..等加工食品。
- 多做有氧運動。



# 新健康飲食金字塔~遠離代謝症候群



- 減少吃紅肉，馬鈴薯和精製的穀類食物如白麵包。
- 每日吃1至2次低脂奶及奶品類食物。
- 減少吃飽和脂肪，應由不飽和脂肪如植物油代替。
- 多吃全穀類食物。
- 每日蔬菜3份以上。
- 每日2-3份水果。
- 多以植物性蛋白取代動物性蛋白。
- 每日服用維他命補充劑。
- 每日2000c.c以上的水。
- 保持理想體重和每日作適量運動。

謝謝聆聽！！

