

飲食新文化 健康新觀念

營養師 陳嫻蓉



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY



營養是健康的根本
食物是營養的來源



每日飲食指南



每日飲食指標

◆ 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依「每日飲食指南」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。



六大類食物



• 奶類

• 蛋豆魚肉類

• 五穀根莖類

• 蔬菜類

• 水果類

• 油脂類



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

每日飲食指標

◆ 健康體重重要確保，熱量攝取應控管

健康體重重要確保，熱量攝取應控管

熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內(身體質量指數在**18.5~23.9**)。健康體重目標值= [身高(公分)/**100**]×[身高(公分)/**100**]×**22**。



標準體重計算



- BMI(Body Mass Index 身體質量指數)
體重(公斤)

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} * \text{身高(公尺)}}$$

	BMI 值
體重過輕	$18.5 < \text{BMI}$
正常體重	$18.5 \leq \text{BMI} \leq 23.9$
體重過重	$24 \leq \text{BMI} \leq 26.9$
肥胖	$\text{BMI} \geq 27$

身高與理想體重對照表

身高 (cm)	理想體重範圍 (Kg)	身高 (cm)	理想體重範圍 (Kg)	身高 (cm)	理想體重範圍 (Kg)	身高 (cm)	理想體重範圍 (Kg)
145	38.9-50.4	155	44.4-57.6	165	50.4-65.2	175	56.7-73.4
146	39.4-51.1	156	45.0-58.3	166	51.0-66.0	176	57.3-74.2
147	40.0-51.8	157	45.6-59.1	167	51.6-66.8	177	58.0-75.1
148	40.5-52.5	158	46.2-59.8	168	52.2-67.6	178	58.6-75.9
149	41.1-53.2	159	46.8-60.6	169	52.8-68.4	179	59.3-76.8
150	41.6-53.9	160	47.4-61.3	170	53.5-69.3	180	59.9-77.7
151	42.2-54.6	161	48.0-62.1	171	54.1-70.1	181	60.6-78.5
152	42.7-55.3	162	48.6-62.9	172	54.7-70.9	182	61.3-79.4
153	43.3-56.1	163	49.2-63.7	173	55.4-71.7	183	62.0-80.3
154	43.9-56.8	164	49.8-64.5	174	56.0-72.6	184	62.6-81.2

每日飲食指標

◆ 維持健康多活動，每日至少 30 分

維持健康多活動，每日至少30分

維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少30分鐘



各種運動消耗的熱量

(單位：大卡 / 公斤 (體重) / 小時)

□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □
下樓梯 (15 階)	0.012 □□	上樓梯 (15 階)	0.036 □□
騎腳踏車 (8.8 公里 / 小時)	3 □□	走步 (4 公里 / 小時)	3.1 □□
划獨木舟 (4 公里 / 小時)	3.4 □□	高爾夫球	3.7 □□
保齡球	4 □□	快步走 (6.0 公里 / 小時)	4.4 □□
划船 (4 公里 / 小時)	4.4 □□	游泳 (0.4 公里 / 小時)	4.4 □□

各種運動消耗的熱量

(單位：大卡 / 公斤 (體重) / 小時)

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
跳舞 (快)	5.1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	溜輪鞋	5.1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
騎馬 (小跑)	5.1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	羽毛球	5.1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
排球	5.1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	乒乓球	5.3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
溜冰刀 (16 公里 / 小時)	5.9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	網球	6.2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

各種運動消耗的熱量

(單位：大卡 / 公斤 (體重) / 小時)

□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □
爬岩 (35 公尺 / 小時)	7 □ □	滑雪 (16 公里 / 小時)	7.2 □ □
手球	8.3 □ □	騎腳踏車 (20.9 公里 / 小)	9.7 □ □
拳擊	11.4 □ □	划船比賽	12.4 □ □
跑步 (16 公里 / 小時)	13.2 □ □		

BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

各種運動消耗的熱量

(單位：大卡 / 公斤 (體重) / 小時)

□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □
醒臥	0.1 □□	□□□ (□□ 5 □□)	1.0 □□
靜坐	0.4 □□	□□ (□□)	1.3 □□
寫字	0.4 □□	□□ (□□)	1.4 □□
打字	1.0 □□	□□ (□□□)	2.7 □□

BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

每日飲食指標

◆ 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。



每日飲食指標

◆ 全穀根莖當主食，營養升級質更優

全穀根莖當主食，營養升級質更優

三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為全穀類如糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。





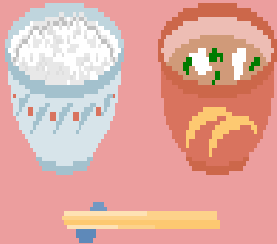
五穀根莖類



- 供給豐富熱量、醣類、少量的蛋白質、維生素、礦物質及膳食纖維要按計畫量食用



- 包含：飯、麵、蕃薯、綠豆、紅豆、菱角、南瓜……



BANANA CHIPPY

A JOLLY MONKEY

五穀根莖類食物份量說明



- 每份含蛋白質 2 公克 醣類 1 5 公克 熱量 7 0 大卡

品名	份量	可食重量 (公克)
飯	1 / 4 碗	5 0
粥 (稠)	1 / 2 碗	1 2 5
麵條 (乾)		2 0
麵條 (乾)	1 / 2 碗	6 0
土司	1 片 (小)	2 5
餐包	1 個 (小)	2 5
玉米	1 / 3 根	5 0
玉米粒	1 / 2 杯	5 0





五穀根莖類食物份量說明



- 每份含蛋白質 2 公克 醣類 1 5 公克 熱量 7 0 大卡

品名	份量	可食重量 (公克)
漢堡麵包	1 / 2 個	2 5
蘇打餅乾	3 片	2 0
菠羅麵包 *	1 / 3 個 (小)	2 0
奶酥麵包 *	1 / 3 個 (小)	2 0
馬鈴薯 (3 個 / 斤)	1 / 2 個 (中)	9 0
地瓜 (4 個 / 斤)	1 / 2 個 (小)	6 0
山藥	1 個 (小)	7 0
芋頭	1 / 5 個 (中)	6 0
南瓜		1 0 0

每日飲食指標

◆ 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取量應該限制在**2400**毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。



每日飲食指標

◆ 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

含糖飲料應避免，多喝開水更健康

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。



每日飲食指標

◆ 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。



每日飲食指標

◆ 購食點餐不過量，份量適中不浪費

購食點餐不過量，份量適中不浪費

個人飲食任意加大份量容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意份量適中。



每日飲食指標

◆ 當季在地好食材，多樣選食保健康

當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。



每日飲食指標

◆ 來源標示要注意，衛生安全才能吃

來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生，儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。



每日飲食指標

◆ 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若飲酒，女性每日不宜超過**1**杯（每杯酒精**10**公克），男性不宜超過**2**杯。
但懷孕期間絕對不可飲酒。



我每天需要多少熱
量 ???



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

標準體重計算



- BMI(Body Mass Index 身體質量指數)
體重(公斤)

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} * \text{身高(公尺)}}$$

	BMI 值
體重過輕	$18.5 < \text{BMI}$
正常體重	$18.5 \leq \text{BMI}$
體重過重	$24 \leq \text{BMI} \leq 26.9$
肥胖	$\text{BMI} \geq 27$



CHIPPY
JOLLY MONKEY

我每天需要的熱量

- 先算出您的每日熱量需求
- 一天熱量需求的估計



體型 活動量	體重過重及肥胖者	正常體重
輕度工作	20 ~ 25 大卡 x 目前體重	30 大卡 x 目前體重
中度工作	30 大卡 x 目前體重	35 大卡 x 目前體重
重度工作	35 大卡 x 目前體重	40 大卡 x 目前體重



CHIPPY
JOLLY MONKEY

活動量表

活動量	活動種類
輕度工作	作家務．坐辦公室的人員 ．售貨員
中度工作	保母．護士．服務生
重度工作	運動員．搬家工人



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY





範例：王先生身高 1 6 0 公分，體重 6 5 公斤，坐辦公室上班（輕度工作者）

- 步驟一：計算 BMI

$$\text{BMI} = \frac{65 \text{ (公斤)}}{1.6 \text{ (公尺)} * 1.6 \text{ (公尺)}} = 25.4$$

- 步驟二：王先生屬於超重者，王先生故選擇每公斤所需熱量是 2 0 ~ 2 5 大卡

$$20 \times 65 \text{ 公斤} = 1300 \text{ 大卡}$$

$$25 \times 65 \text{ 公斤} = 1625 \text{ 大卡}$$

（亦即王先生一天之熱量需求約 1 3 0 0 ~ 1 6 2 5 大卡）

減肥者的熱量需求

- 注意：絕對不能少於 1000 卡



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

六大類食物介紹



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

六大類食物



• 奶類

• 蛋豆魚肉類

• 五穀根莖類

• 蔬菜類

• 水果類

• 油脂類



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

均衡飲食從基本

六大類食物攝取



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

外食技巧



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

可見的脂肪

肉類：肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮



脂肪類：奶油、牛油、豬油、沙拉油、麻油、瑪琪琳、烤酥油

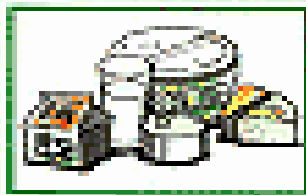


不可見的脂肪

五穀根莖類：酥皮點心、甜甜圈、蛋糕、綠豆糕、沙其瑪、燒餅。



油脂類：蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、瓜子、腰果、開心果。



魚、肉、蛋類：香腸、家禽、畜肉、火腿、熱狗、蛋黃、肉酥、魚卵。



豆類：麵筋、雞筋泡、油豆腐、豆腐泡。



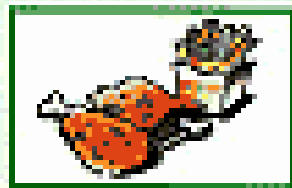
水果類：酪梨、橄欖、椰子肉。



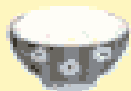
奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。



其他：油炸食品、油條、炸雞、薯條。



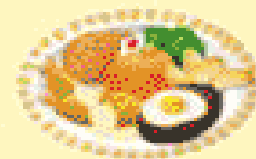
怎麼吃最少油



以米飯等五穀類為主食



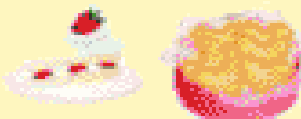
牛奶的脂肪要減少



可見的脂肪不要吃



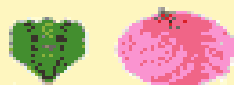
額外的油脂不要加



糕餅點心要節制



多選用植物性蛋白質食物



多吃蔬菜



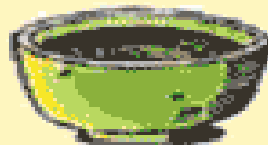
食用新鮮水果



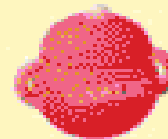
先吃菜再吃肉



喝湯時撇掉浮油



吃湯麵時不要把湯喝完



減少調味油包的使用

肥胖



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

減重者飲食技

巧
☺ 三餐定時定量

☹ 不邊吃邊聊天

☺ 改變進餐程序

☺ 不要以食物作為替代品

☺ 改變食物選擇

☹ 不要當垃圾桶

☺ 細嚼慢嚥

☺ 家中不留零食

☺ 一定在餐桌上進餐

☺ 吃完東西立刻刷牙



RY
MONKEY

高脂血症飲食



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

高脂血症飲食之定義

- 高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常（不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併）是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。



	□□□□	□□□□□□□□	□□□□□
□□□□□□□□□□	□ 200 □ / d1	200~ 239 □ / d1	≧240 □ / d1
□□□□□□□□□□ □□□ 12 □□□	□ 130 □ / d1	130~ 159 □ / d1	≧160 □ / d1
□□□□□□□□ □□□ 12 □□□	□ 200 □ / d1	200~ 400 □ / d1	□ 400 □ / d1

BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

高膽固醇血症之飲食原則

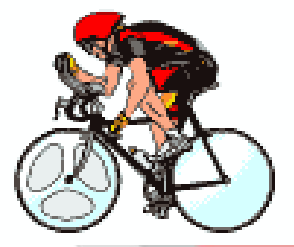


➤ 維持理想體重

IBW (理想體重) = $22 \times \text{身高}^2$ (公尺²)

- 控制脂肪總攝取量少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 多選用單元不飽和脂肪酸（如：花生油、菜籽油、橄欖油等）。
- 少用飽和脂肪酸含量高之油脂（如：豬油、牛油、肥肉、奶油等）。
- 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。

高膽固醇血症之飲食原則



- 適量攝取多元不飽和脂肪酸
- 少吃膽固醇含量高之食物如：內臟（肝、腦、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。血膽固醇若過高，則蛋黃每週以不超過二~三個為原則。

食物之膽固醇含量



□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □
□ □ □	6200	□ □	300	□ □	140	□ □	85
□ □	4200	□ □ □	244	□ □	126	□ □ □	70
□ □ □	3640	□ □ □	240	□ □ □	125	□ □	65
□ □	3100	□ □	190	□ □	120	□ □	65
□ □	2300	□ □	186	□ □	110	□ □ □	63
□ □	2000	□ □	182	□ □	110	□ □ □	60
□ □	1170	□ □	180	□ □	110	□ □ □	60

食物之膽固醇含量



□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □
□ □	610	□	180	□ □	106	□ □ □	60
□ □ □	500	□	164	□ □ □	105	□ □	55
□ □	454	□	154	□ □	100	□ □	41
□	454	□ □	150	□ □	100	□ □	33
□ □	450	□ □	150	□ □	98	□ □	30
□ □	420	□ □	150	□	70~90	□ □	24

食物之膽固醇含量



□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □
□ □ □	400	□ □	150	□	60~90	□ □	24
□ □ □	380	□ □	145	□ □	90	□ □ □	18
□ □	376	□ □	145	□ □	90	□ □ □	2
□ □	348	□ □ □	140	□ □ □	87	□ □	0
□ □	320	□ □ □	140	□ □	86	□ □	0



食物之膽固醇含量



□□□□	□□□□ □□□ / 100 □□□□□	□□□□	□□□□ □□□ / 100 □□□□□
□□□	0	□□□□	0
□□□	0	□□□□	45
□□□	0	□□□□□	47
		□□□ □□□	40
		□□□□□	50

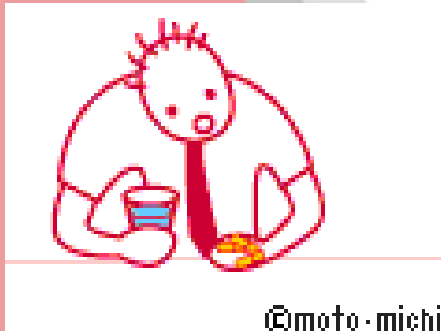
痛風飲食



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

痛風飲食之定義

- 痛風是由於尿酸代謝異常，體內產生過量尿酸，或因尿酸排泄受阻，使大量尿酸鹽沉在體內而引起的疾病。



痛風之飲食原則



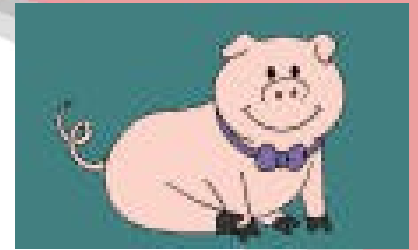
- 維持理想體重，若體重超過理想值的 10 % 時，應慢慢減輕，每月以減重 1~2 公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。
- 不過量攝取蛋白質。在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜。
- 急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。
- 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。

痛風之飲食原則



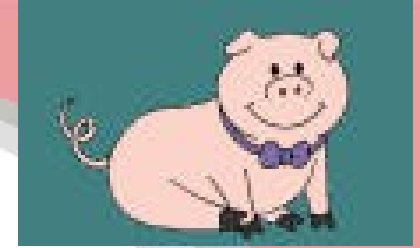
- 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味增、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
- 避免攝食肉湯或肉汁（因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林）。
- 食慾不佳時，需注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- 多喝水。
- 避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）。
- 避免暴飲暴食。

食物之普林含量



	<p>□□□□</p> <p>□□ 100 □□□□□ 0~25 □</p> <p>□□□□</p>	<p>□□□□</p> <p>□□ 100 □□□□□ 25~150 □</p> <p>□□□□</p>	<p>□□□□</p> <p>□□ 100 □□□□□</p> <p>150~1000 □□□□□</p>
□□□	<p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□</p>	□□	□□
□□□	□□□□□□□	<p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□</p>	<p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□</p>
□□□	□□□□□□□□	<p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□</p>	<p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□□□□□□□□□□□□□□□</p> <p>□□</p>

食物之普林含量



	<p>□□□□</p> <p>□□ 100 □□□□□ 0~25 □□□</p> <p>□□</p>	<p>□□□□</p> <p>□□ 100 □□□□□ 25~150 □□□□□</p>	<p>□□□□</p> <p>□□ 100 □□□□□ 150~1000 □</p> <p>□□□□</p>
□□□□	□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□
□□	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□	□□□	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□
□□□□	□□□□□□□	□□□	□□□
□□	□	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	□□□□
□□	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□

高血壓飲食



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY



何謂高血壓

- 正常血壓的範圍是什麼？ 收縮壓在 130 毫米水銀柱以下，舒張壓在 85 毫米水銀柱以下。

- 高血壓是血壓超過正常範圍。

也就是收縮壓超過 140 毫米水銀柱，舒張

壓超過 90 毫米水銀柱



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

高血壓患者注意事項

- 定時作血壓檢查。
- 注意自己的體重，維持在理想體重範圍內。
- 食用限鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
- 不要吸菸、喝酒。
- 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- 預防便秘。
- 充分的睡眠、休息及適當運動。



限鈉飲食

- 選擇新鮮的食物，並自行製作。

每日均衡的飲食中可攝取的鈉量

類 別	份 量	含鈉量 (毫克)
奶 類	1 杯	120
肉、魚、豆、蛋	4 份	100
主 食 類	3-6 碗	60-120
油 脂 類	3 湯匙	微量
蔬 菜 類	3 碟	27
水 果 類	2 個	4
總 計		310-370



HIPPY
LLY MONKEY

限鈉飲食

- 含鈉量高的調味品。如：鹽、醬油、烏醋、味精等，必須按營養師的指示使用。

各類調味品與食鹽鈉含量的換算表

1 公克鹽 = 400 毫克鈉

1 茶匙的鹽 (5 公克) = 2000 毫克的鈉

1 茶匙鹽 (2000 毫克鈉)	=2 湯匙醬油 =5 茶匙味精
1 公克鹽 (400 毫克鈉)	=6 毫升醬油 (1 又 1/5 茶匙醬油) =3 公克味精 (1 茶匙味精) =5 毫升烏醋 (1 茶匙烏醋) 12 毫升蕃茄醬 2 茶匙無鹽醬油 (10 毫升)

2/5 茶匙半鹽 (2 公克)

限鈉飲食

- 一些含鈉量較高但卻不易被人察覺的食品。如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等，因為都添加含鈉量極高的鹹、蘇打、發粉或塩必須禁食。
- 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，必須禁食。
- 含鈉較高的蔬菜，如：芹菜、紫菜、海帶、胡蘿蔔、發芽蠶豆，不宜大量食用。

限鈉飲食

限鈉食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品。	乳酪。
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類	(1) 加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、牛肉乾、豬肉乾、臘肉、燻雞、板鴨、肉鬆、魚乾、鹹魚、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 (2) 罐製食品 (3) 速食品及其他成品，如炸雞、漢堡、餡餅、各式魚丸等。
豆類	新鮮豆類及其製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干等。	醃製、罐製、滷製的成品如加味豆干、筍豆、豆腐乳等
主食類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	甜鹹餅乾、蘇打餅乾、洋芋片、油麵、麵線、義大利脆餅等。

限鈉飲食

限鈉食物選擇表

食物種類	可食	忌食
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用）。	醃製的蔬菜如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干、蘿蔔乾等。冷凍蔬菜、罐裝蔬菜。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	(1) 乾果類：蜜餞、脫水水果。 (2) 罐頭水果及加工果汁
油脂類	植物油，如大豆油、花生油、紅花子油等等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、花生醬、芝麻醬、蒜味醬
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片、辣椒、胡椒等。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、蠔油、蝦油、甜麵醬、番茄醬、豆鼓、味增、芥末醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、運動飲料等。

糖尿病飲食



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

何謂糖尿病

- 定義：

1. 空腹八小時以上，血漿葡萄糖濃度有兩次 $\geq 126\text{mg/dl}$

2. 口服葡萄糖耐量試驗，其兩小時血漿葡萄糖濃度 $\geq 200\text{mg/dl}$ (兩次) 即為糖尿病

- 標準：

飯前血糖： $70\sim 110\text{mg/dl}$

飯後血糖： $90\sim 140\text{mg/dl}$

運動 □ 飲食 □ 藥物
要互相配合

運動

糖尿病患者

飲食定時定量

藥物定時定量



HIPPY
JOLLY MONKEY

糖尿病飲食原則

- 定時定量
- 口味宜清淡
- 少吃油炸或油酥及豬皮，魚皮鴨皮，雞皮等食物
- 選用植物油
- 喝酒以不超過 90 卡為原則
如：250cc 的台啤 40cc 的威士忌



A JOLLY MONKEY

糖尿病飲食原則

- 中西式點心不可任意食用
- 含糖量高的果汁應盡量不吃
- 多選用富含纖維質的食物
- 烹調原則為少油，少鹽，不加糖，不勾芡
- 注意水果類食物的攝取



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

謝 謝 聆 聽



BANANA CHIPPY
A JOLLY MONKEY

