



食物熱量算著吃

如何計算熱量

營養師 蕭羽嵐

課程大綱

瞭解自己需要多少熱量

食物分類與計算食物熱量

營養標示大解析

不低於1200
卡為原則

計算熱量之前 我們先來試算自己每日需要熱量

肥胖族群



每公斤20卡

活動女性
久坐男性



每公斤25卡

活動量大女性
活動男性



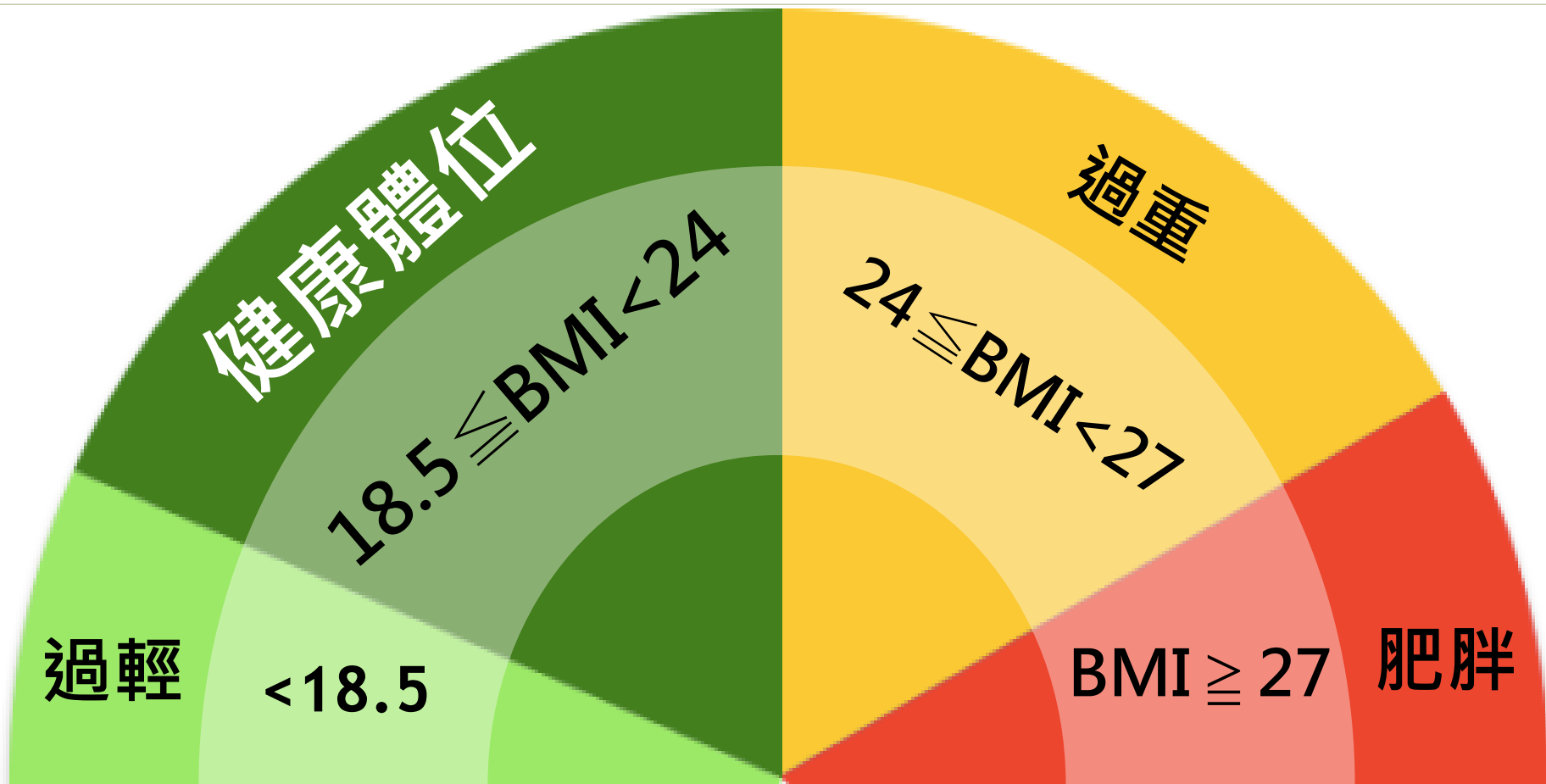
每公斤30卡

活動量大男性



每公斤40卡

B M I = 體重(Kg)/身高(m²)



體脂肪的肥胖指標

30歲以下



$\geq 20\%$



$\geq 25\%$

30歲以上

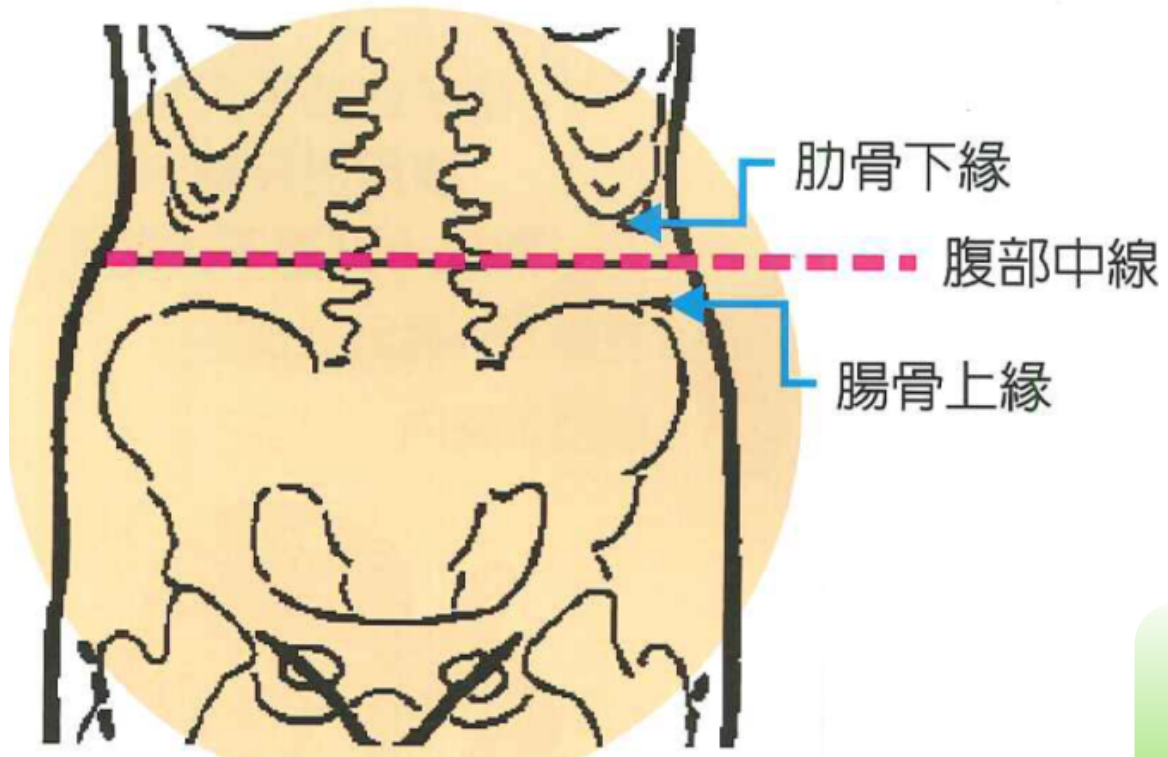


$\geq 25\%$



$\geq 30\%$

腰圍的肥胖指標



≥90公分



≥80公分



BMI，體脂肪，腰圍
其中一項超過標準，就是肥胖囉！





食物分類 與計算食物熱量

全穀根莖類



營養素小叮嚀

- 飲食量中佔比最多
- 主要提供醣類

全穀類（纖維高）

- 糙米，紫米，糙薏仁，黑麥片

根莖類

- 馬鈴薯，地瓜，山藥，芋頭

米麥製品

- 蘿蔔糕，麵條，饅頭，麵包，
蘇打餅乾

但有些我們常忽略... 隱藏版的全穀根莖類

麥片3湯匙 = 70卡 = 1/4 碗飯



麥片(3湯匙)



玉米(1/3根)



南瓜(半碗)



冬粉(1/2把)



栗子(6顆)



菱角(7顆)



米苔目(半碗)



紅綠豆(2湯匙)

熟

熟

考考你們，同樣一碗飯
糙米和白米誰的熱量高



同樣是一碗飯，糙米和白米熱量一樣

常見全穀根莖類食物，熱量算算看



=



五穀飯1碗(200公克)



玉米粒1碗(280公克)



地瓜1碗(200公克)

1碗飯 = 280卡

五穀飯*1碗

玉米*1碗

地瓜*1碗

1/4碗飯 = 70卡



稀飯2碗(500公克)

稀飯*2碗



米粉2碗(240公克)

米粉*2碗



麵條2碗(200公克)

麵條*2碗



中型饅頭1粒(120公克)

中型饅頭



吐司4片(100公克)

吐司*4片

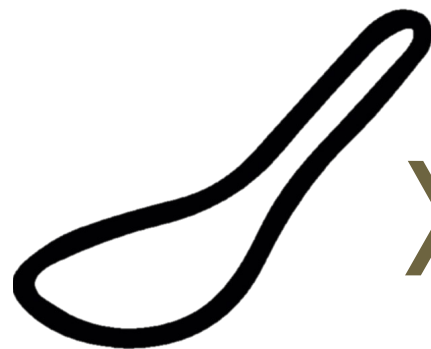


蘇打餅乾12片(80公克)

蘇打餅乾*12片

早餐常出現全穀根莖類

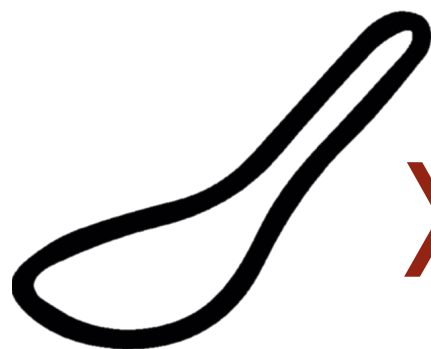
五穀粉
薏仁粉



X 2湯匙 = 70卡

點心冰品中的全穀根莖類

小湯圓
粉圓
西谷米



X 2湯匙 = 70卡

奶類



營養素小叮嚀

- 每日建議1.5~2杯
- 提供醣類，蛋白質，脂肪，鈣質，B2

原味奶

- 鮮奶，奶粉

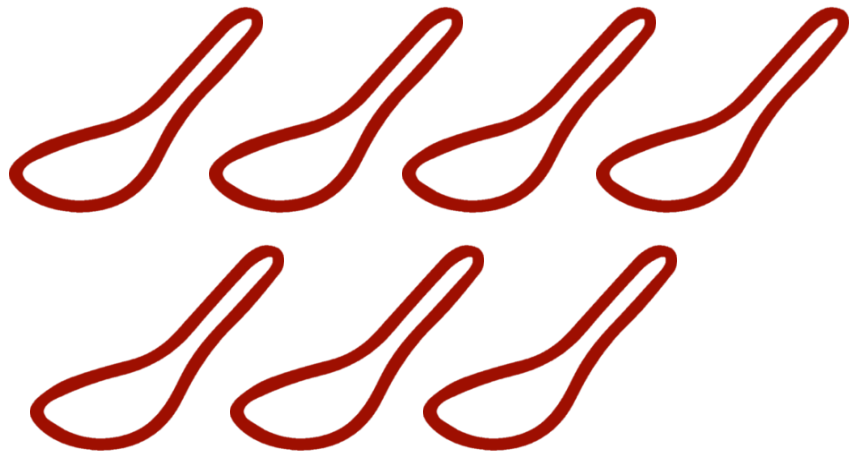
奶製品

- 乳酪，優格，優酪乳
- 調味奶
- 乳酸菌飲品

原味奶類，熱量算算看



=240cc



全脂奶 = 150卡

低脂奶 = 120卡

脫脂奶 = 80卡

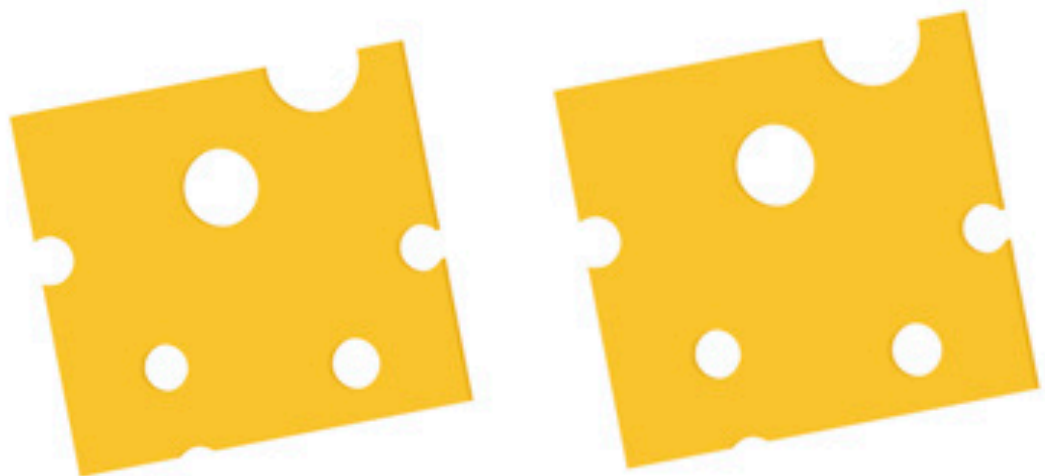
全脂奶粉

150卡

低脂/脫脂奶粉

120卡/80卡

奶製品，**低脂**起司



兩片



等於
一份奶類



等於
120卡

水果類



營養素小叮嚀

- 基本量每日2份
- 提供醣類，維生素，礦物質，纖維

新鮮水果

- 柑橘類，蘋果，瓜類，芭樂，桃，李，棗類，小蕃茄

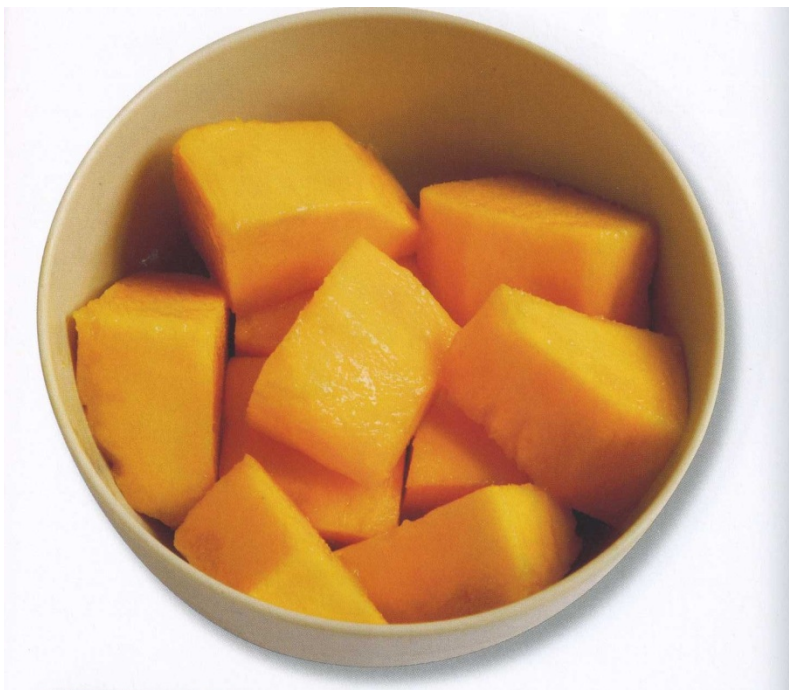
果汁(純果汁)

- 柳橙汁，蘋果汁，葡萄柚汁

水果製品

- 果乾，水果罐頭

想想看～誰的熱量比較高？



每天可以吃2份新鮮水果！



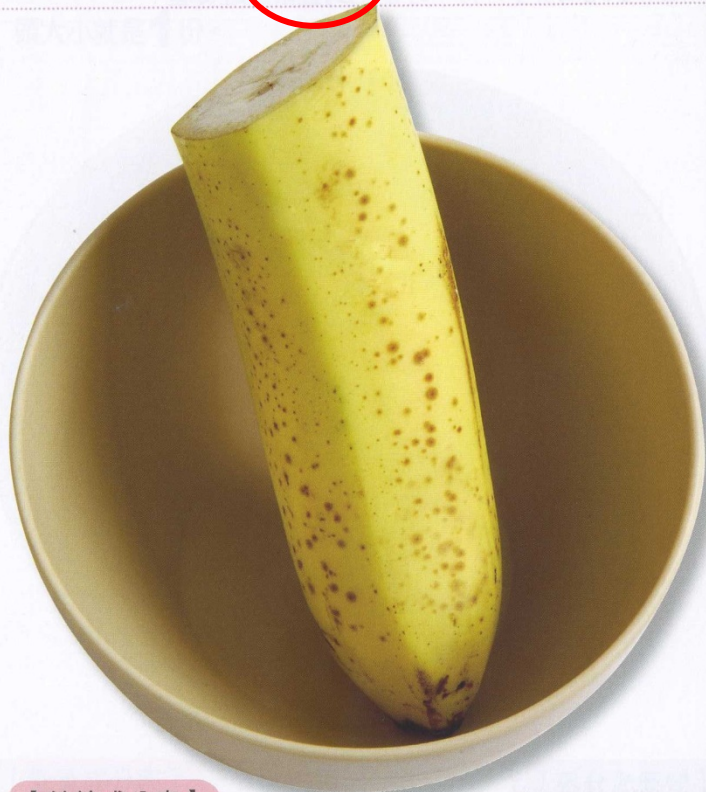
- ▶ 一份新鮮水果
- ▶ = 女生拳頭大小
- ▶ = 標準碗裝八分滿
- ▶ = **60卡**



香蕉



- 台灣是香蕉王國，不能打果汁的香蕉水分低熱量高，**半**條就是**1**份啦！



【營養成分表】

	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60大卡	15克	0.9克	75克	55克

小蕃茄



- 小蕃茄**1**份約**13~15**顆，放在碗內約**8**分滿。

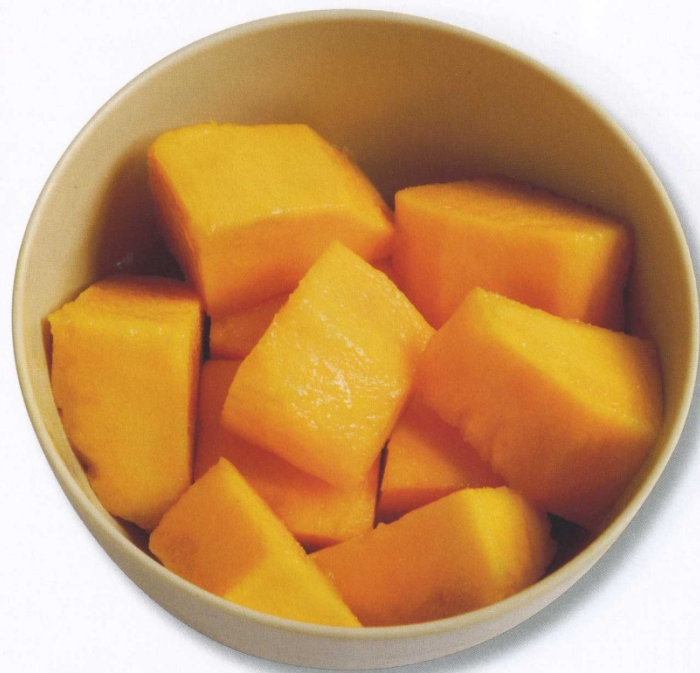


【營養成分表】

	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60大卡	15克	2.5克	175克	175克

愛文芒果

- 黃澄澄的愛文芒果甜度不低，切塊後碗的8分滿是1份喔！



【營養成分表】

每份	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
	60大卡	15克	0.8克	150克	100克

鳳梨

- 來自台南關廟的鳳梨香味撲鼻，6塊約1碗的8分滿，就是1份。



【營養成分表】

每份	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
	60大卡	15克	1.8克	205克	125克

蔬菜類



營養素小叮嚀

- 基本量每日3份
- 主要提供維生素，礦物質，纖維



想想看，哪一個不是蔬菜？



你答對了嗎？他們都是蔬菜



蔬菜類



營養素小叮嚀

- 基本量每日3份
- 主要提供維生素，礦物質，纖維

綠葉蔬菜

- 空心菜，青江菜，菠菜

菇類

- 金針菇，杏鮑菇，舞菇

瓜類，筍類

- 蒲瓜，苦瓜，竹筍，麻竹筍

洋蔥，豆芽，蘿蔔

高麗菜

●這是**100**克未煮熟的高麗菜，體積會較大。

●生高麗菜絲，體積會增加更多。

100克生菜
不含油
大約25卡

半碗熟蔬菜
不含油
大約25卡



膨脹收
積減少很多。

●**1**份高麗菜約有**半碗**。



※本圖為實物大小的70%。

生 熟



【營養成分表】

※「+」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維
	25大卡	1克	+	5克	1.3克

大蕃茄(粒)



- 大蕃茄可生吃又好攜帶，是用來滿足飢餓感的好選擇。
- 100**克裝碗也是約碗的**半**碗。

我是蔬菜喔!



【營養成分表】※「-」表示微量。

	熱 量	蛋 白 質	脂 肪	醣 類	膳食纖維
每 份	25 大卡	1 克	+	5 克	1.2 克

黃椒



- 100**克黃椒切段當生菜，份量也需要**4**兩手掌雙手捧。
- 吃完可是很有飽足感的喔！



※本圖為實物大小的80%。

【營養成分表】※「+」表示微量。

	熱 量	蛋 白 質	脂 肪	醣 類	膳食纖維
每 份	25 大卡	1 克	+	5 克	2.2 克

豆蛋魚肉類



豬/牛肉



雞肉



雞蛋

營養素小叮嚀

- 主要提供蛋白質
- 與代謝，免疫，身體組成息息相關



豆腐，豆漿

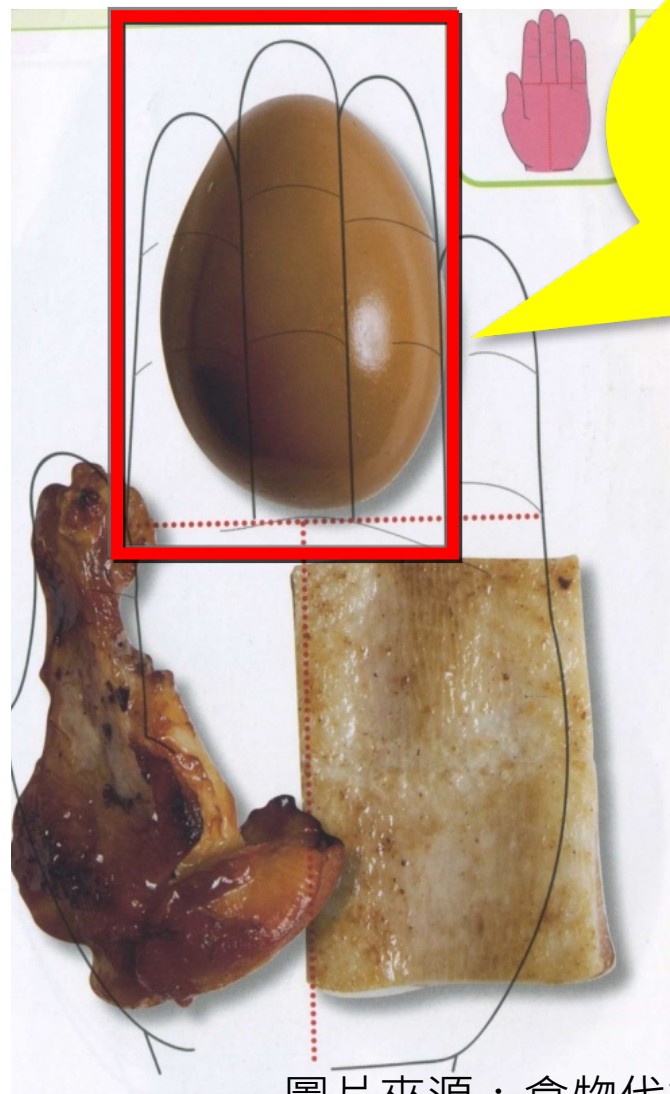


毛/黃/黑豆



魚，海鮮

先瞭解一份豆魚肉蛋類 的大小和熱量

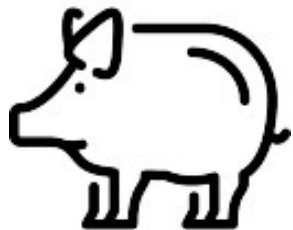


三指大小
肉魚豆蛋類
約75卡

常見低脂肉類，三指大小熱量可以更低



牛腱



豬里肌



雞胸肉，雞腿



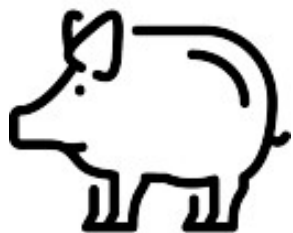
一般魚類

控制熱量
首選

要少吃的高脂肉類



牛腩 (牛肉麵)



五花肉，蹄膀



雞心



秋刀魚 (魚油豐富，
一週一次可以，選烤魚)



熱狗，香腸
一條熱量
120卡以上

豆漿也是好的蛋白質來源又**低脂**
可以取代肉類



=260cc

= 55卡

油脂及堅果種子類



營養素小叮嚀

- 主要提供油脂
- 適度的油脂可維持皮膚完整，脂肪可保暖

烹調用油

- 植物油，動物油

堅果類

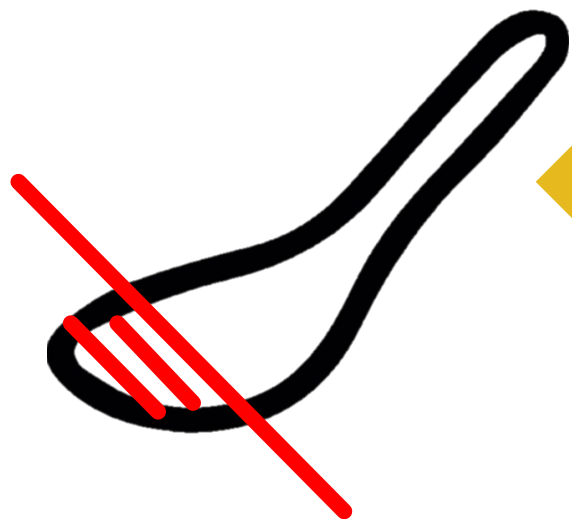
- 瓜子，杏仁果，開心果，腰果

醬料類

- 花生粉(醬)，芝麻粉(醬)，沙茶醬

油脂類

你常用奶油嗎？



1/3湯匙

重量5克

= 45卡

外面的食物含油多少？？

大約“**半掌肉**”大小，烹調用油

一克油 = 9大卡

烤雞腿

- 無額外添加油

炒雞腿

- 烹調約
10克油脂

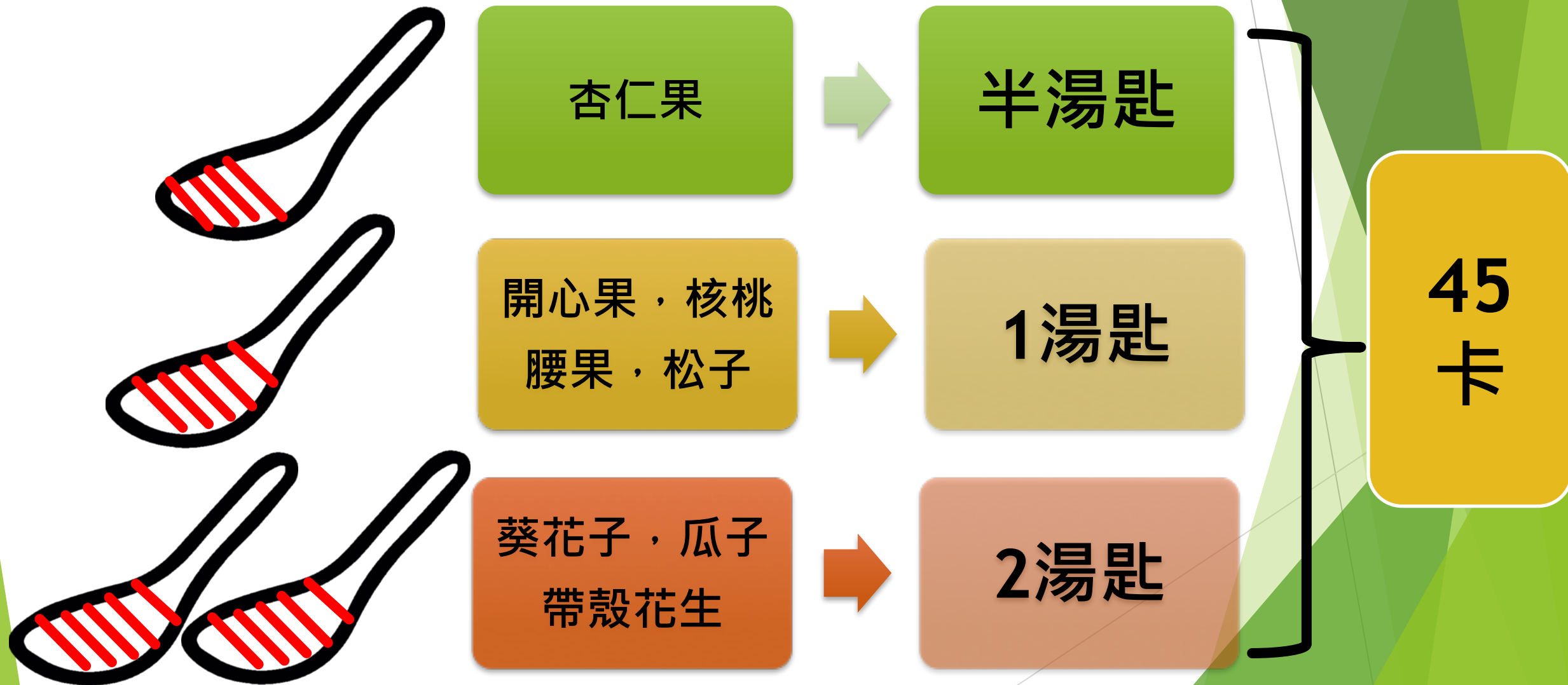
裹粉炸雞腿

- 烹調約
20克油脂

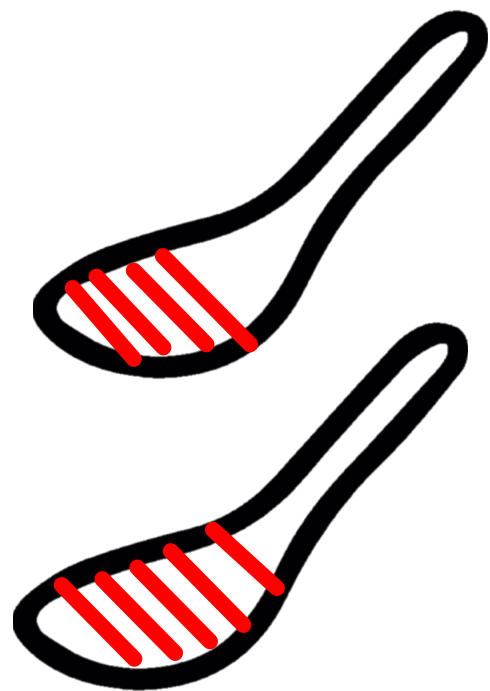
炒青菜 或炒類配菜

- **半碗量**（約一大湯匙或便當2格菜量）
- 烹調用油約**5克油脂**

堅果類



醬料類



沙拉醬，芝麻
醬，沙茶醬



半湯匙

花生醬(粉)



1湯匙



45
卡

看懂營養標示



包裝食品 營養標示

104年7月1日起，包裝食品營養標示遵循新規定格式(二擇一)，並強制標示糖含量

(格式一)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克 %或*	
其他營養素含量	公克、毫克或微克 %或*	



包裝
食品

(格式二)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	
其他營養素含量	公克、毫克或微克	

*參考值未訂定

每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、
脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物
300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日
參考值、其他營養素每日參考值

先看
每份克數



再來看
本包裝含幾份



最後
乘上每份營養素量



計算出
包裝營養素含量

(格式一)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

*參考值未訂定

每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、
脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物
300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日
參考值、其他營養素每日參考值



包裝
食品

(格式二)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	
其他營養素含量	公克、毫克或微克	

資料來源:衛生福利部

熱量
多少

•400卡

(格式一)

本包裝
含2份

每份	每日參考值百分比
每份	每日參考值百分比
本包裝含	份
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克 %
飽和脂肪	公克 %
反式脂肪	公克 *
碳水化合物	公克 %
糖	公克 *
鈉	毫克 %
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克 %或 *
其他營養素含量	公克、毫克或微克 %或 *

每份熱量
200卡



包裝
食品

(格式二)

營養標示		
每份	公克(或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	
其他營養素含量	公克、毫克或微克	

*參考值未訂定

每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、
脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物
300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日
參考值、其他營養素每日參考值

資料來源:衛生福利部

(格式一)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	
蛋白質	公克	
脂肪		
飽和脂肪	公克	
反式脂肪	公克	
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

脂肪多是肥胖元兇

營養標示
糖，鹽
要注意



包裝
食品

(格式二)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	
其他營養素含量	公克、毫克或微克	

* 參考值未訂定

每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、
脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物
300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日
參考值、其他營養素每日參考值

資料來源:衛生福利部

試算熱量對應的油脂攝取量

熱量	1200卡	1500卡	1800卡	2000卡	2200卡	2500卡	2700卡
30%	40克	50克	60克	65克	75克	85克	90克

注意營養標示的含油量，千萬別一餐油脂就過頭囉！

依照世界衛生組織建議

游離糖不超過總熱量10%

更理想，可再減半

每日熱量參考值
2000大卡

糖攝取量最好不超過
25公克

營養標示 每一份量400毫升

熱量	~ 大卡
蛋白質	~ 公克
脂肪	~ 公克
飽和脂肪	
反式脂肪	
碳水化合物	
糖	
鈉	

公克
25公克
毫克

圖片來源:衛生福利部
健康九九

鹽巴可以吃多少？

每日不超過2400毫克鈉
= 6克鹽巴

英國，定義高鈉

每100公克食物
含鈉500毫克
就屬於高鈉食品

(格式二)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	
其他營養素含量	公克、毫克或微克	



Thank you