

□□□□□□□

邱麗玲 Chiu Li-Ling

□□□□□□

□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

CLL3833@ms23.hinet.net



每個決定都是人生的轉淚點



吃您習慣的； 習慣您吃的

□ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □
□ □ 536 □ □
□ □ □ 15 □
□ □ 19 □
□ □ □ □ □ 76 □
□ 2558 □ □
□ 2.7 □ □
□ 39 □ □



□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □
□ □ 580 □ □
□ □ □ 24 □
□ □ 13 □
□ □ □ □ □ 89 □
□ □ □ □ 5.4 □
□ 321.2 □ □
□ 1.3 □ □
□ 64.2 □ □



□ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □
□ □ 785 □ □
□ □ □ 41 □
□ □ 34 □
□ □ □ □ □ 78 □
□ □ □ □ 7 □
□ 469 □ □
□ 6 □ □
□ 640 □ □



□ □ □ □ □ □ □
□ □ 1□
□ □ 84 □ □
□ □ □ 1.5 □
□ □ 4.4 □
□ □ □ □ □ 10 □
□ 99 □ □
□ 0.2 □ □
□ 3.8 □ □



□ □ □ □ □ □
□ □ 1□
□ □ 61 □ □
□ □ □ 6 □
□ □ 3 □
□ □ □ □ □ 2.2 □
□ 142 □ □
□ 1.8 □ □
□ 87 □ □



□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □
□ □ 90 □ □
□ □ □ 8 □
□ □ 6.2 □
□ □ □ □ □ 0.2 □
□ □ □ A 129 □
□ 86 □ □
□ 1.1 □ □
□ 19 □ □



□ □ □ □ □ □ □
□ □ 14□
□ □ 8 □ □
□ □ □ 1.8 □
□ □ 0.06 □
□ □ □ □ □ 0.08 □
□ 12 □ □
□ 0.02 □ □
□ 0.4 □ □



□ □ □ □ □ □ □
□ □ 1□
□ □ 26 □ □
□ □ □ 0.2 □
□ □ 1.7 □
□ □ □ □ □ 2.4 □
□ 0.1 □ □
□ 0.04 □ □
□ 3 □ □



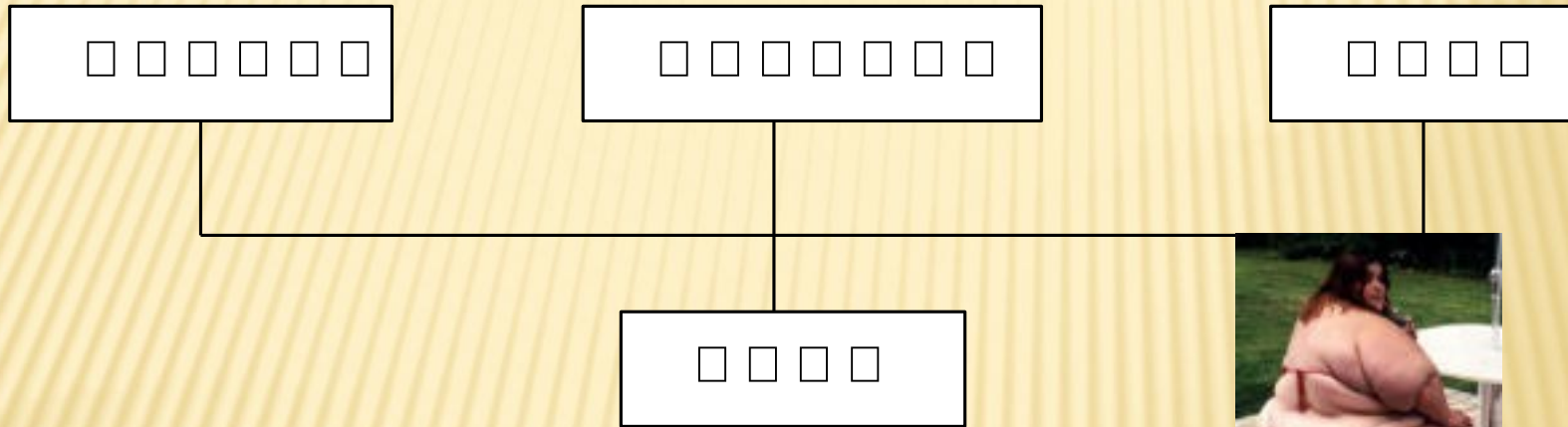
□ □ □ □ □ □
□ □ 100□
□ □ 26 □ □
□ □ □ 2.4 □
□ □ 0.5 □
□ □ □ □ □ 4 □
□ 55 □ □
□ 2 □ □
□ 238 □ □
□ □ □ A 717 □ □







健康減肥法



※ 減重與減肥的不同

「**減重**」是廣泛的指體重的減輕，並不考慮身體組成的改變。

「**減肥**」是指減去體脂肪而言，但是體重不一定會減輕。

成人肥胖定義



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

	□ □ □ □ □ □ □ BMI □ □ kg/m ² □	□ □
□ □ □ □	BMI □ 18.5	
□ □ □ □	18.5 ≤ BMI □ 24	
□ □ □ □	□ □ : 24 ≤ BMI □ 27	□ □ : ≥ 90 □ □
	□ □ □ □ : 27 ≤ BMI □ 30	□ □ : ≥ 80 □ □
	□ □ □ □ : 30 ≤ BMI □ 35	

體脂肪百分比

□ □	□ □ □ □ □	□ □	□ □ □	□ □ □ □	□ □
□	6~10□	11~14□	15~17□	18~19□	□ 20%
□	10~15□	16~19□	20~24□	25~29□	□ 30□

皮下脂肪厚度

以上臂中點上 1 公分的皮脂厚度為例，男生脂肪厚度大於 15 mm、女生脂肪厚度大於 25 mm 時，視為肥胖。

腰臀比

腰與臀的比例，男生大於 0.95、女生大於 0.8 視為心血管危險臨界點。



理想體重

- 男：【身高（公分）－ 80】 × 0.7 = 體重（公斤）
- 女：【身高（公分）－ 70】 × 0.6 = 體重（公斤）

- 男：62 公斤 +（身高－ 170） × 0.6 公斤 = 體重（公斤）
- 女：52 公斤 +（身高－ 158） × 0.5 公斤 = 體重（公斤）

- 體重範圍：
- 標準體重範圍：理想體重 ± 10% 之內
- 體重過重：理想體重 + 10 ~ 20% 之內
- 肥胖：理想體重 + 20% 以上

飲食設計之總熱量的計算

每日總熱量

= 標準體重 × 每公斤標準體重所需要的熱量

體型 體力勞動	體重過重	標準體重	體重不足
	>10%	±10%	<10%
臥床	20	20 ~ 25	30
輕閒	20 ~ 25	30	35
中等	30	35	40
重度	35	40	45

身體活動所需熱量

運動類型及項目	Kcal/kg B.W./hr	運動類型及項目	Kcal/kg B.W./hr
柔軟體操	5.0	高爾夫球	3.7~5.0
溜冰	5.0~15.0	排球	3.5~8.0
划船	5.0~15.0	棒球	4.7
柔道、劍道	7.0~7.6	桌球	4.9~7.0
舉重	9.7~10.4	羽毛球	5.2~10.0
爬山	10.0	籃球	6.0~9.0
跳繩	10.0~15.0	網球	7.0~11.0
啞鈴運動	12.4~13.4	足球、橄欖球	9.0
走路		游泳	
漫步	3.1	隨意	6.0
平步 (5.5km/hr)	5.6~7.0	自由式	
下坡 (5-10 度)	3.5~3.6	(23-45 m/hr)	6.0~12.5
(15-20 度)	3.7~4.3	仰式	6.0~12.5
上坡 (5-10 度)	8.0~11.0	蝶式	14.0
(10-15 度)	11.0~15.0		
跑步		舞蹈	
8 km/hr	10.0	中度-激烈	4.2~5.7
12 km/hr	15.0	有氧舞蹈	5.0~5.5
16 km/hr	20.0	華爾姿	5.7~7.0
20 km/hr	25.0	方塊舞	7.7
騎腳踏車		樓梯	
8.8 km/hr	3.0	下樓梯	7.1
20.9 km/hr	9.7	上樓梯	10.0~18.0

飲食行為改變

- ▣ 喚起減重動機（心理）：
 - ▣ 克制食慾，以信心、恆心、毅力來戰勝減重，透過行為改變的方法，培養正確飲食習慣，並改變生活型態。
- ▣ 飲食行為改變計畫包括三個重點：
 - ▣ 自我偵測
 - ▣ 記錄每日進食量、時間及地點和當時情緒，來幫助自我找出容易引發吃東西的動機的生理及心理因素，加以探討。
 - ▣ 誘因控制
 - ▣ 減少吃東西的誘因，如何選擇食物及吃了食物後應如何處理。例如，勿採購『即食食物』，切勿在空腹時採購食物，只在餐桌上吃東西，按計畫上的時間及份量來攝食等。
 - ▣ 飲食行為修正
 - ▣ 減重最重要的目的應是在養成一個良好的飲食習慣，所以修正往日不當的飲食習慣是很重要的。

飲食行為的改變

- ▣ 改變進餐的順序（如：先喝湯→吃蔬菜→飯→最後再吃肉類）。
- ▣ 學習低熱量食物選擇及烹調方式
- ▣ 選擇體積大、纖維質多、熱量低如新鮮蔬果，並以全穀類、帶殼蝦代替蝦仁、少喝果汁、加糖飲料。
- ▣ 學習低熱量食物烹調方式
- ▣ 食物烹調少油、少鹽、少糖原則。
- ▣ 食物選擇以熱量低，體積大具富飽足感的食物為宜。
- ▣ 蔬菜，水果，澱粉，肉類，糖，脂肪等，以熱量低→熱量高；體積大→體積小；需要多咀嚼→不需要多咀嚼為主
- ▣ 配合其他行為改變
 - ▣ 嫌惡聯想法
 - ▣ 賞罰處置法
 - ▣ 環境管制法
 - ▣ 自我檢討法
 - ▣ 飲食行為記錄



運動後不能吃東西 ???

- 防止肥胖的三餐應安排於運動後 1 小時內



運動減重的原因

- ▣ 消耗熱量 -- 非主因
- ▣ 血液的重新分配
 - ▣ 脂肪組織 - 減少
 - ▣ 肌肉組織 - 增加
- ▣ LPL 活性
 - ▣ 肌肉組織 - 增加
 - ▣ 脂肪組織 - 減少
- ▣ 粒線體數目



食物的分類

- ▣ 六大類食物：
- ▣ 六大營養素：

項目	醣類	脂肪	蛋白質	維生素	礦物質	水
奶類	√	√	√			
五穀根莖類	√					
豆、魚、蛋、肉類		√	√			
蔬菜類				√	√	
水果類				√	√	√
油脂類		√				

低脂高蛋白食物

□ □ □ □	□ □ □ □ (□)	□ □ □ □ (□)
□ □ □ □ □ □	10	
□ □ □ □ □ □ □ □	20	
□ □ □ □	35	30
□ □	30	
□ □ □ □ □	35	
□ □	40	30
□ □	55	
* □ □ □ □ □ □ □ □ □ +12 □ □ □ □ □	60	60
□ □	65	35
□ □	60	
□ □ □	100	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	35	30
* □ □ □ □ +10 □ □ □ □ □	20	
* □ □ □ □ +10 □ □ □ □ □	25	
* □ □ □ +5 □ □ □ □ □	45	
□ □ □ □ □ □ □	30	
□ □	35	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	40	30
□ □	220	
□ □ □	70	
□ □ □ +5 □ □ □ □ □	20	
□ □ □ +10 □ □ □ □ □	60	
□ □	15	
□ □ □ □ □	25	
□ □ □	30	
□ □ □	60	
□ □	240 □ □	
□ □	40	

優良蛋白質來源

- ▣ 雞蛋白
- ▣ 雞胸肉
- ▣ 魚
- ▣ 高蛋白奶粉
- ▣ 限制紅肉的攝取



低熱量食物之選擇

- 大蕃茄
- 愛玉
- 白木耳
- 山粉圓
- 蒟蒻
- 燙青菜



高脂及超高脂食物

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 7 □ □ □ □ □ □ 10 □ □ □ □ □ □ 120 □ □		
□ □	□ □ □	35
	□ □	50
□ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □	35
	□ □	25
	* □ □ □ □ □ +5 □ □ □ □ □ □	20
◎ □ □	□ □	50
□ □	□ □ □	20
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 7 □ □ □ □ □ □ 10 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 135 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		
□ □	□ □ □	40
	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	45
	□ □ □	100
□ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □	40
□	□ □	50

體重控制時易引起的問題

- 憂憂症狀（yo yo syndrome）
- 定義：
 - 採取減重飲食降低體重後的短時間內，體重很容易回升或比原來體重更高，此種循環稱為憂憂症狀
- 原因：
 - 長時間採用低熱量飲食時，身體將產生適應，在身體調適之後，身體代謝率會隨之下降，當身體代謝率降低後，即使給予低熱量飲食時，體重也不易下降。
- 對策：
 - 採取間歇性節食方法
 - 採用此方式，需先進行三星期的快速減重，然後來一段停止節食的休息和保持體重期，兩者輪流，直到降至標準體重為止

飲食失調

特徵分類	症狀	神經性厭食症	貪食症
飲食行爲		<ul style="list-style-type: none">* 飲食熱量 < 1000 大卡* 很重視熱量的計算* 壓抑饑餓感* 常常忽略省去正餐* 心緒集中在食物上	<ul style="list-style-type: none">* 有反覆的暴食紀錄* 暴食之後會用禁食來補償* 暴食時會在短時間吃下大量甜食高糖，高油，高熱量的零食及點心* 出現隱密的進食行爲* 出現催吐行爲* 體重起伏超過 10 磅以上
心智狀態		<ul style="list-style-type: none">* 否認自己生病，無法認知自己對營養的需要* 對體重減輕很明顯感到快樂* 渴望極度纖瘦的體型* 出現孤癖行爲，易激動、發脾氣* 有聚藏食物的行爲* 對體型的控制自我滿意度極高	<ul style="list-style-type: none">* 失去自信* 情緒起伏大* 可能有濫用藥物煙酒等縱慾狀況* 出現孤癖行爲

現在您會選擇哪一種飲食呢？



金字塔型飲食建議

- 考慮細胞的基本需求

1. 正確的營養

2. 充分的排出廢物

3. 完整的抗氧化保護

均衡的營養



每日飲食指南



份量代換怎麼換？

教你代換小秘訣



利用標準體重來計算，熱量份量最明瞭

同類食物一家人，彼此互換不越界

飯



- 白飯**1份** = 薏仁**1份** = **1/4** 碗滿的飯
- 1碗滿滿的飯就是4份囉！



【營養成分表】 ※「+」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	70 大卡	2 克	+	15 克



熟麵條



- 熟麵條**1份** = **1/4** 碗滿的飯 = 稀飯**1份** = **半** 碗滿



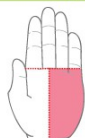
【營養成分表】 ※「+」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	70 大卡	2 克	+	15 克

牛排

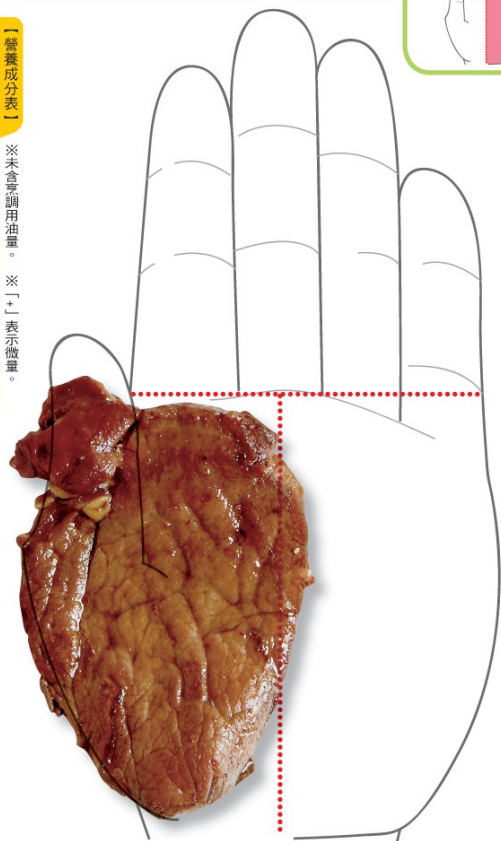
- 牛肉鐵質含量高，腎病患者可多選擇呦！
- 1份牛肉熟重**30**克（生重35克）約**1**兩肉。

1 份



【營養成分表】
 ※未含烹調用油量。 ※「+」表示微量。

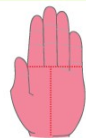
每份	75	+
大卡	中脂	熱量
7	蛋	白質
克	5	脂
		肪
		+
		脂
		類



肉魚

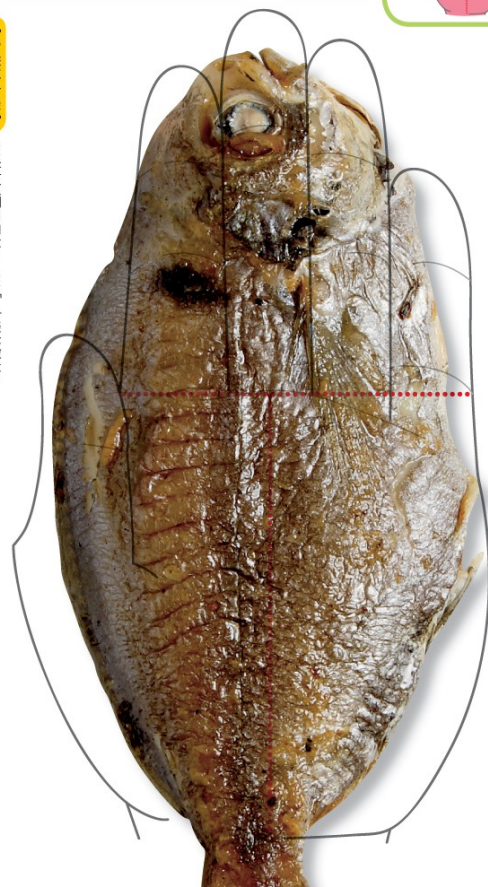
- 肉魚一餐一尾，**3**兩（**3**份）剛剛好，搭配蔬果最均衡。

3 份



【營養成分表】
 ※未含烹調用油量。 ※「+」表示微量。

3份	225	+
大卡	中脂	熱量
21	蛋	白質
克	15	脂
		肪
		+
		脂
		類





□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

蔬菜類 1 份代換量

- 1 份蔬菜約 25 大卡 (蛋白質 1 克、醣類 5 克)
- 以下皆為 1 份可食生重 100 克 = 熟半碗

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
葉菜類	芥菜	100 克 = 半碗	青江菜	100 克 = 半碗
	菠菜	100 克 = 半碗	西洋芹	100 克 = 半碗
	青蔥	100 克 = 半碗	白杏菜	100 克 = 半碗
	油菜	100 克 = 半碗	紅鳳菜	100 克 = 半碗
	茼蒿	100 克 = 半碗	青花菜	100 克 = 半碗
	韭黃	100 克 = 半碗	地瓜葉	100 克 = 半碗
	川七	100 克 = 半碗	芥藍菜	100 克 = 半碗
	海帶	100 克 = 半碗	空心菜	100 克 = 半碗
	青椒	100 克 = 半碗	高麗菜	100 克 = 半碗
	洋蔥	100 克 = 半碗	高麗菜芽	100 克 = 半碗
	小白菜	100 克 = 半碗	黃椒 (生)	100 克 = 4 兩手捧
	大白菜	100 克 = 半碗	紫高麗菜 (生)	100 克 = 4 兩手捧
	瓜類蔬菜	苦瓜	100 克 = 半碗	葫蘆瓜
冬瓜		100 克 = 半碗	大黃瓜	100 克 = 半碗
胡瓜		100 克 = 半碗	小黃瓜 (生)	100 克 = 4 兩手捧
絲瓜		100 克 = 半碗		

蔬菜類 1 份代換量

- 1 份蔬菜約 25 大卡 (蛋白質 1 克、醣類 5 克)
- 以下皆為 1 份可食生重 100 克 = 熟半碗

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
菇類蔬菜	香菇	100 克 = 半碗	金針菇 鮑魚菇	100 克 = 半碗
	洋菇	100 克 = 半碗		100 克 = 半碗
	木耳	100 克 = 半碗		
豆類蔬菜	敏豆	100 克 = 半碗	玉米筍 豆苗 (生) 苜蓿芽 (生)	100 克 = 半碗
	菜豆	100 克 = 半碗		100 克 = 4 兩手捧
	豆芽	100 克 = 半碗		100 克 = 4 兩手捧
	豌豆夾	100 克 = 半碗		
其他	茄子	100 克 = 半碗	秋葵 蘿蔔 胡蘿蔔 大番茄	100 克 = 半碗
	牛蒡	100 克 = 半碗		100 克 = 半碗
	蘆筍	100 克 = 半碗		100 克 = 半碗
	竹筍	100 克 = 半碗		100 克 = 半碗

蔬菜類1份

金針菇



生



熟

蔬菜類1份

小黃瓜
香菇



全穀根莖類 1 份代換量

- 1 份全穀根莖類約 70 大卡 (蛋白質 2 克、醣類 15 克)
- 以下皆為 1 份可食重量

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
米類	飯 白年糕 紅白小湯圓 五穀粉	50 克 = 1/4 碗 30 克 = 2 匙免洗湯匙 30 克 = 2 匙免洗湯匙 = 2 匙免洗湯匙	豬血糕 蘿蔔糕 芋頭糕	40 克 = 約 7×2.5×2 公分 50 克 = 約 6×8×1.5 公分 60 克 = 約 6×8×2 公分
麥類	油條 燕麥片 麥粉 燒餅 冷凍饅頭 餐包 吐司 (薄) 蘇打餅乾	15 克 = 約 7 公分 (1/2 根) 20 克 = 3 匙免洗湯匙 20 克 = 2 匙免洗湯匙 20 克 = 約 1/4 個 30 克 = 約 1/3 個 25 克 = 約 1 個 25 克 = 約 1 片 20 克 = 約 3 片	餃子皮 餛飩皮 麵線 通心粉 (乾) 油麵 拉麵 (生) 麵條 (熟) 鍋燒麵 (熟)	30 克 = 約 3 張 30 克 = 約 7 張 20 克 = 熟半碗 20 克 = 熟半碗 45 克 = 半碗 25 克 = 半碗 60 克 = 半碗 60 克 = 半碗

全穀根莖類 1 份代換量

- 1 份全穀根莖類約 70 大卡 (蛋白質 2 克、醣類 15 克)
- 以下皆為 1 份可食重量

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
根莖類	地瓜	55 克 = 半碗	山藥 南瓜	100 克 = 半碗
	芋頭	55 克 = 半碗		100 克 = 半碗
	馬鈴薯	90 克 = 半碗		
其他	玉米	110 克 = 約長 6 公分	綠豆	20 克 = 生 2 匙免洗湯匙
	花豆 (熟)	40 克 = 2 匙免洗湯匙	薏仁	= 熟 2 匙免洗湯匙
	藕粉	20 克 = 2 匙免洗湯匙	玉米粒	20 克 = 生 1.5 匙免洗湯匙
	蓮子	20 克 = 2 匙免洗湯匙	冬粉	匙
	栗子	40 克 = 2 匙免洗湯匙	菱角	= 熟 3.5 匙免洗湯匙
	粉圓 (波霸)	(約 7 顆)	米粉 (熟)	65 克 = 5 匙免洗湯匙
	紅豆	30 克 = 熟 2 匙免洗湯匙	米苔目 (熟)	20 克 = 生半把 = 熟半碗
		20 克 = 生 1.5 匙免洗湯匙	皇帝豆	50 克 = 半碗
		= 熟 3 匙免洗湯匙		50 克 = 半碗
				60 克 = 半碗
			65 克 = 半碗	

全穀根莖類1份

飯
芋頭



全穀根莖類1份

玉米
珍珠



油脂及堅果種子類 1 份代換量

● 1 份油脂約 45 大卡

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
烹調用油	植物油 豬油	5 克 = 1/3 匙免洗湯匙 油 (乳瑪琳) 5 克 = 1/3 匙免洗湯匙	植物性奶	6 克 = 1/3 匙免洗湯匙
堅果類	杏仁果 杏仁粉 松子 生核桃 腰果	7 克 = 1/2 匙免洗湯匙 7 克 = 1 匙免洗湯匙 7 克 = 1 匙免洗湯匙 7 克 = 1 匙免洗湯匙 8 克 = 1 匙免洗湯匙	開心果 南瓜子 帶殼花生 葵花子 西瓜子	12 克 = 1 匙免洗湯匙 10 克 = 1 又 1/2 匙免洗 湯匙 8 克 = 2 匙免洗 湯匙 12 克 = 2 匙免洗湯匙 20 克 = 2 匙免洗湯匙
醬料類	沙拉醬 (美乃滋) 芝麻醬 沙茶醬	7 克 = 1/2 匙免洗湯匙 7 克 = 1/2 匙免洗湯匙 8 克 = 1/2 匙免洗湯匙	花生醬 花生粉 黑芝麻粉	7 克 = 1 匙免洗湯匙 8 克 = 1 匙免洗湯匙 9 克 = 1 又 1/3 匙免洗湯 匙

油脂及堅果種子類1份

奶油
開心果



水果類 1 份代換量

- 1 份水果類約 60 大卡
- 以下皆為 1 份可食重量 (= 8 分滿碗)

食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
香蕉	70 克 = 1/2 根	柳丁	130 克 = 8 分碗滿
百香果	95 克 = 約 2 個	棗子	130 克 = 8 分碗滿
榴槤	35 克 = 約 2 平匙	水蜜桃	145 克 = 8 分碗滿
釋迦	60 克 = 8 分碗滿	水梨	150 克 = 8 分碗滿
櫻桃	80 克 = 8 分碗滿	愛文芒果	150 克 = 8 分碗滿
紅毛丹	80 克 = 8 分碗滿	柑橘	150 克 = 8 分碗滿
龍眼	90 克 = 8 分碗滿	芭樂	160 克 = 8 分碗滿
荔枝	100 克 = 8 分碗滿	草莓	160 克 = 8 分碗滿
加州李	100 克 = 8 分碗滿	文旦	165 克 = 8 分碗滿
西洋梨	105 克 = 8 分碗滿	楊桃	170 克 = 8 分碗滿
葡萄	105 克 = 8 分碗滿	蓮霧	170 克 = 8 分碗滿
蘋果	115 克 = 8 分碗滿	小番茄	175 克 = 8 分碗滿
奇異果	115 克 = 8 分碗滿	葡萄柚	190 克 = 8 分碗滿
木瓜	120 克 = 8 分碗滿	哈密瓜	195 克 = 8 分碗滿
玫瑰桃	120 克 = 8 分碗滿	紅西瓜	250 克 = 8 分碗滿
鳳梨	130 克 = 8 分碗滿		

水果類1份

西瓜
小番茄



豆魚肉蛋類 1 份代換量

- 1 份低脂豆魚肉蛋類約 55 大卡 (含蛋白質 7 克、脂肪 3 克)
- 1 份中脂豆魚肉蛋類約 75 大卡 (含蛋白質 7 克、脂肪 5 克)
- 1 份高脂豆魚肉蛋類約 120 大卡以上 (含蛋白質 7 克、脂肪 10 克以上)
- 以下皆為 1 份可食重量

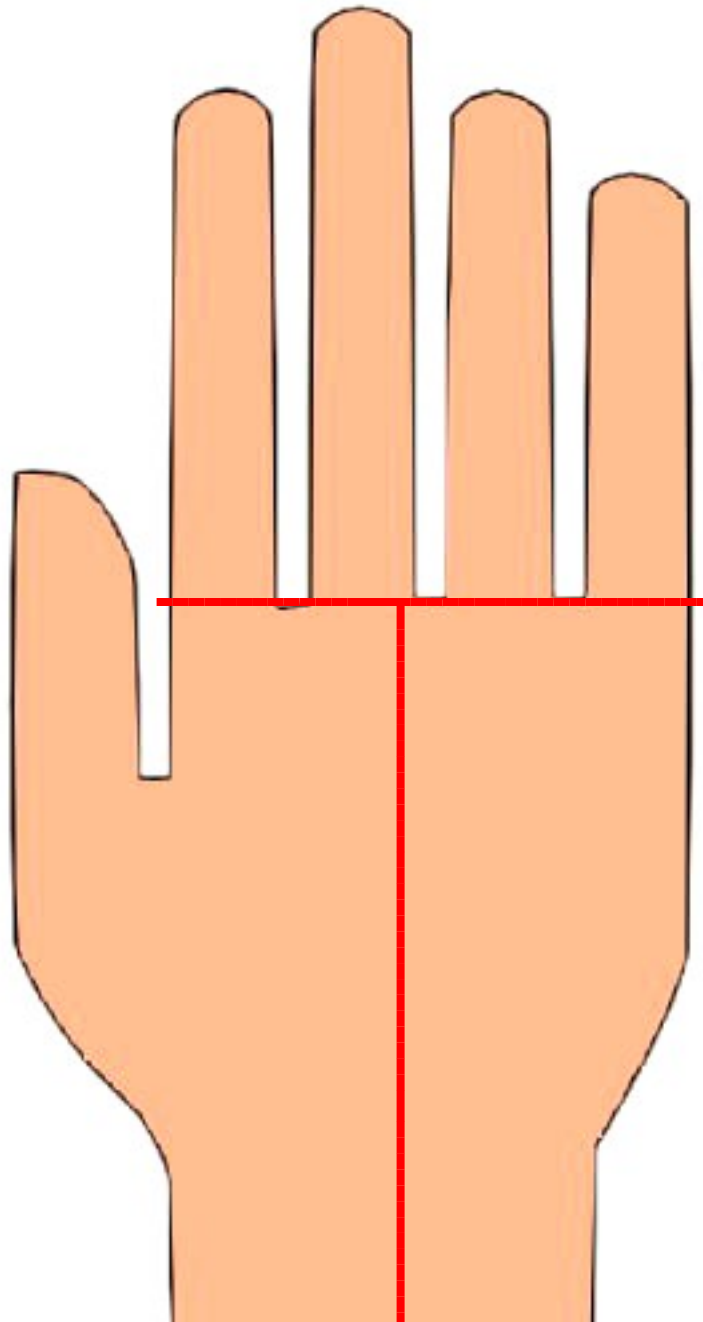
種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
中脂	傳統豆腐	80 克 = 2 小方格	豬大排	35 克 = 約 1 兩手掌大
	嫩豆腐	140 克 = 盒裝豆腐半盒	牛排	35 克 = 約 1 兩手掌大
	五香豆干	35 克 = 約 2/3 片	羊肉	35 克 = 約 1 兩手掌大
	干絲	35 克 = 1 份	虱目魚	35 克 = 約 1 兩手掌大
	雞蛋	55 克 = 1 顆	鮭魚	35 克 = 約 1 兩手掌大
	鵪鶉蛋	60 克 = 約 6 顆	肉魚	35 克 = 約 1 兩手掌大
	豬小排	35 克 = 約 1 兩手掌大	鱈魚	55 克 = 約 1 兩手掌大
高脂	秋刀魚	35 克 = 約 1 兩手掌大	香腸	40 克 = 約 1 條
	牛腩	45 克 = 約 1 兩手掌大	熱狗	50 克 = 約 1 條
	五花肉	50 克 = 約 1 兩手掌大		

豆魚肉蛋類 1 份代換量

- 1 份低脂豆魚肉蛋類約 55 大卡 (含蛋白質 7 克、脂肪 3 克)
- 1 份中脂豆魚肉蛋類約 75 大卡 (含蛋白質 7 克、脂肪 5 克)
- 1 份高脂豆魚肉蛋類約 120 大卡以上 (含蛋白質 7 克、脂肪 10 克以上)
- 以下皆為 1 份可食重量

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
低脂	蝦米	10 克 = 1 匙免洗湯匙	蛋白	85 克 = 2 個
	小魚干	10 克 = 1 匙免洗湯匙	九孔	45 克 = 約 3 個
	乾干貝	10 克 = 1 匙免洗湯匙	文蛤	60 克 = 帶殼約 1 碗
	黃豆	20 克 = 2 匙免洗湯匙	蜆	80 克 = 帶殼約 1 碗
	蝦仁	30 克 = 2 匙免洗湯匙	蟳	35 克 = 6 兩蟳半隻
	雪螺 (去殼)	35 克 = 2 匙免洗湯匙	雞胸肉	30 克 = 約 1 兩手掌大
	牡蠣	65 克 = 3 匙免洗湯匙	一般魚類	35 克 = 約 1 兩手掌大
	濕豆包	30 克 = 約 2/3 塊	牛腱	35 克 = 約 1 兩手掌大
	花枝	40 克 = 約 3 塊	里肌肉	35 克 = 約 1 兩手掌大
	章魚	55 克 = 約 3 塊	豬心	45 克 = 約 1 兩手掌大
	豆漿	260 毫升 = 1 杯	雞腿	40 克 = 雞腿半隻

□ □ □ □ □ □ □
□ □ □



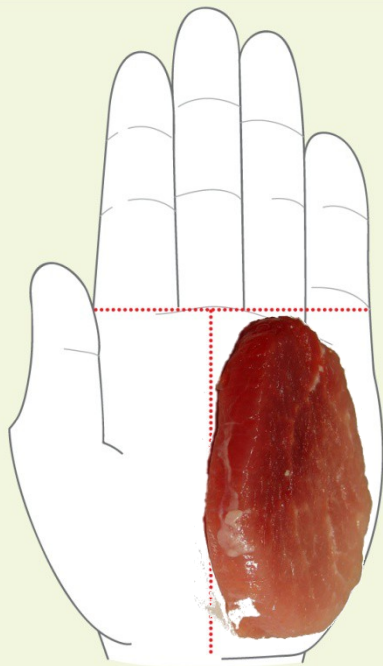
豆魚肉蛋類 1 份

一兩肉在你的手上大概有多大？

手掌大小測量模型

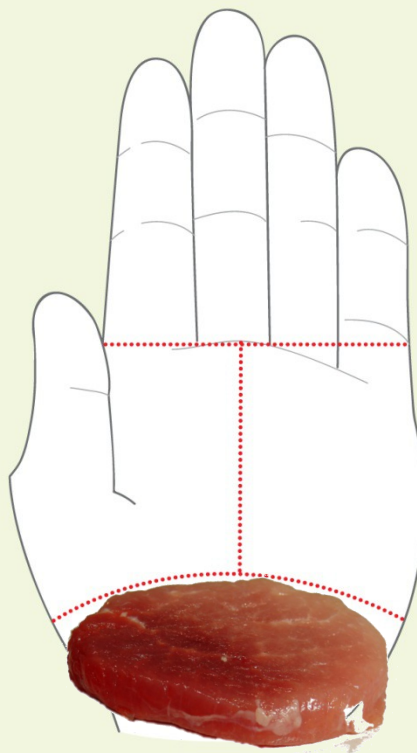
厚度約1公分的三兩手掌、四兩手掌與五兩手掌，分別代表3份、4份、5份豆魚肉蛋類食物。每個人的手掌大小不同，先測量一下自己的手掌大小，就可以方便計量豆魚肉蛋類食物囉！

三
兩
手
掌



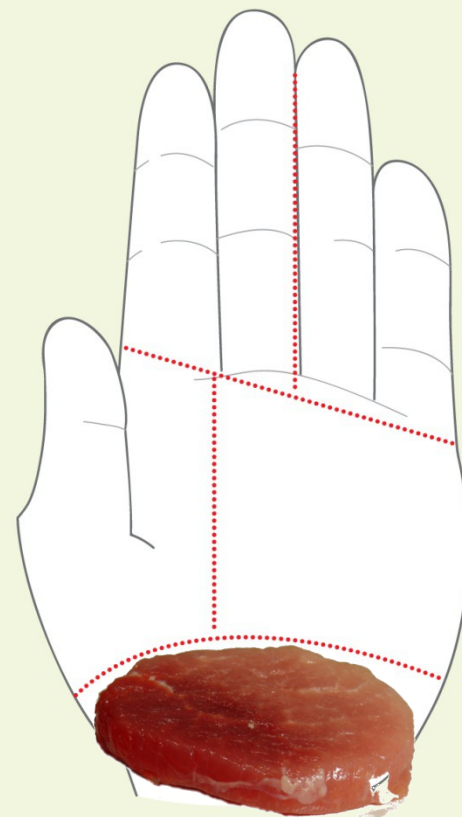
36

四
兩
手
掌



37

五
兩
手
掌



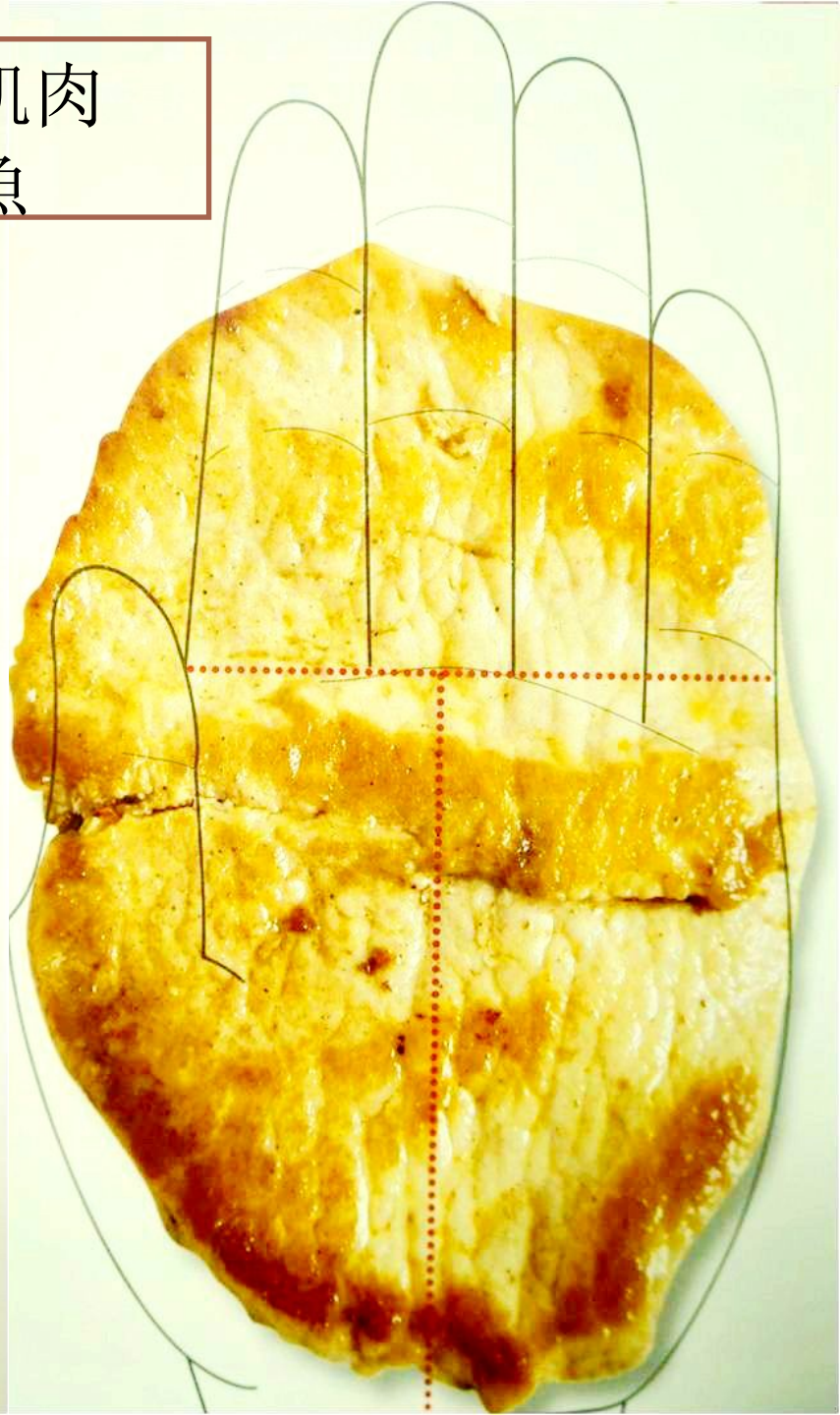
38

豆魚肉蛋類1份

豆腐
肉鬆



里肌肉
肉魚



豆魚肉蛋類
3份

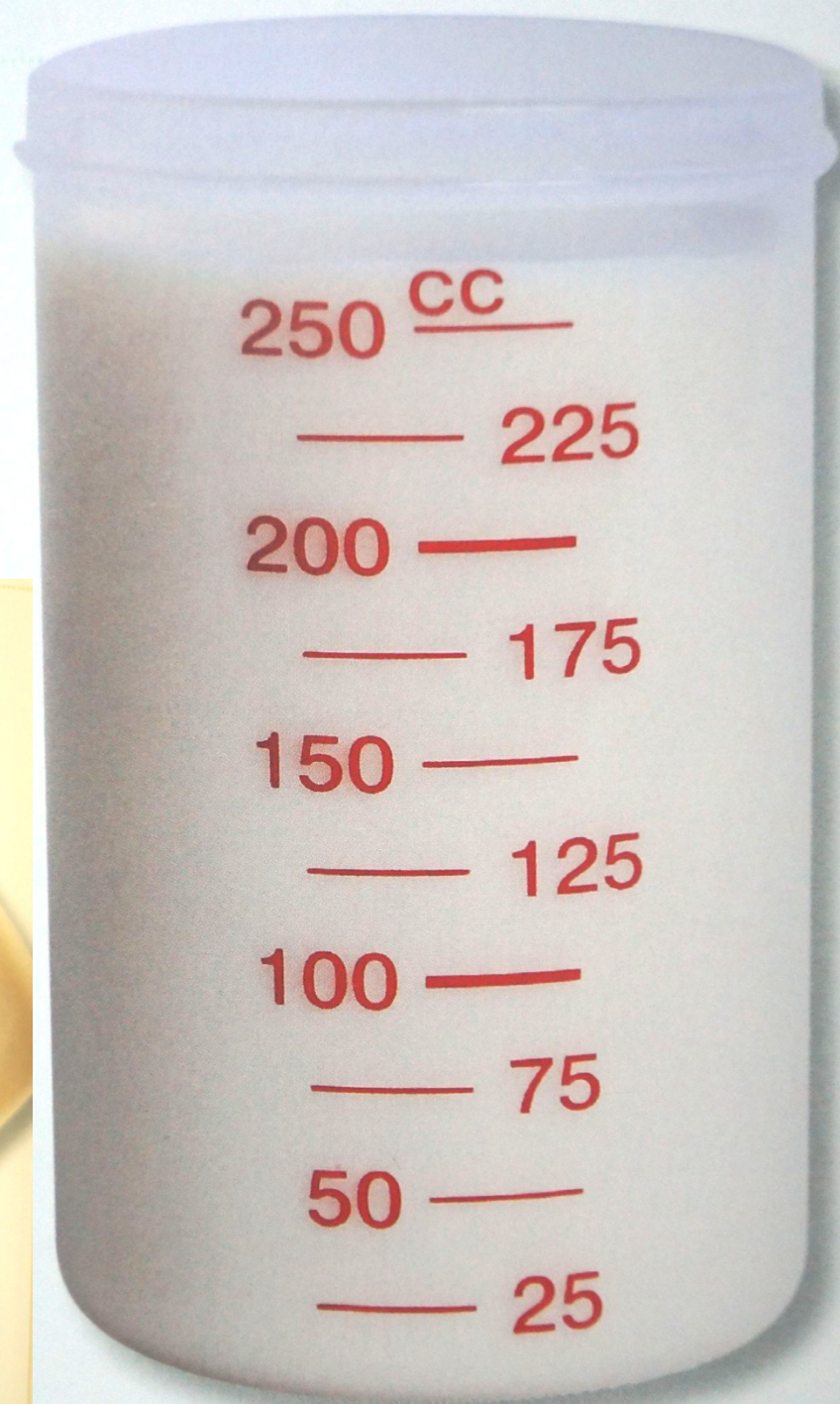
奶類 1 份代換量

- 1 份全脂奶類約 150 大卡 (含蛋白質 8 克、醣類 12 克、脂肪 8 克)
- 1 份低脂奶類約 120 大卡 (含蛋白質 8 克、醣類 12 克、脂肪 4 克)
- 1 份脫脂奶類約 80 大卡 (含蛋白質 8 克、醣類 12 克)

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
全脂奶類	全脂鮮奶	240 cc = 1 杯	全脂奶粉	35 克 = 4 匙免洗湯匙
低脂奶類	低脂鮮奶 低脂起士	240 cc = 1 杯 40 克 = 2 片	低脂奶粉	25 克 = 3 匙免洗湯匙
脫脂奶類	脫脂鮮奶	240 cc = 1 杯	脫脂奶粉	25 克 = 3 匙免洗湯匙
其他	優格	180 克 = 1 杯	優酪乳	200 cc = 1 杯

奶類1份

起司片
牛奶



規劃屬於自己的一日飲食



謝謝聆聽