



LIFESTYLE

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

我們先來試算自己每日需要熱量

不低於1200
卡為原則

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



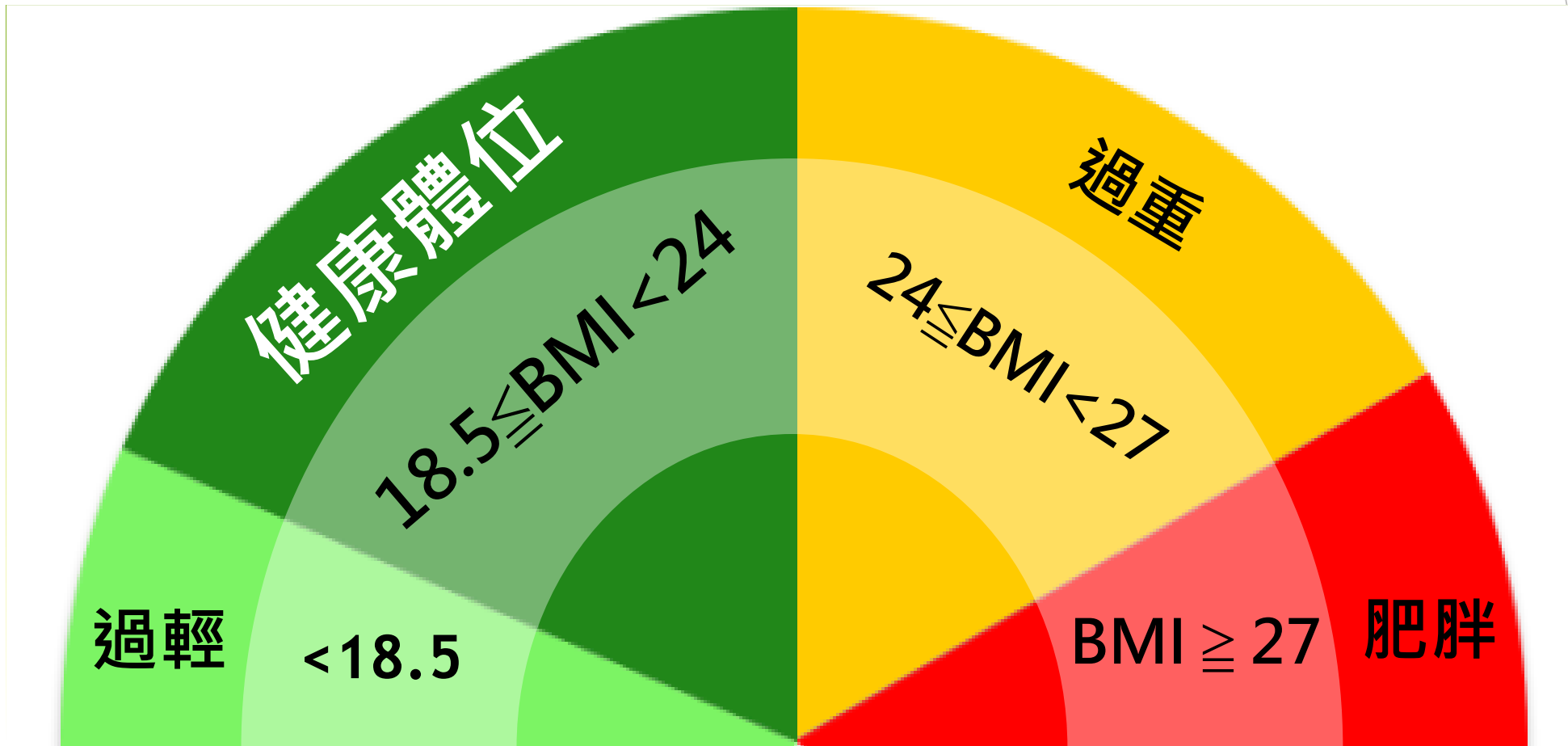
每公斤30卡

活動量大男性



每公斤40卡

$BMI = \text{體重(Kg)} / \text{身高(m}^2)$



體脂肪的肥胖指標

30歲以下



$\geq 20\%$



$\geq 25\%$

30歲以上

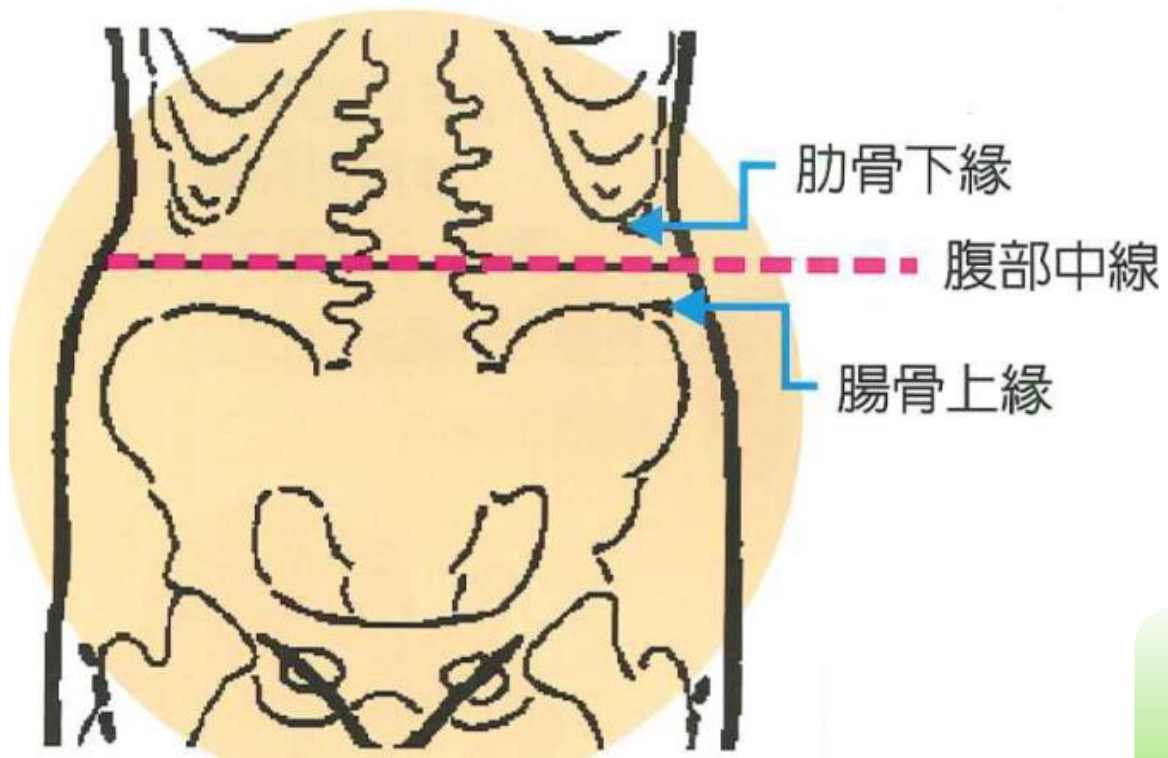


$\geq 25\%$



$\geq 30\%$

腰圍的肥胖指標



≥ 90 公分



≥ 80 公分



B M I ， 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

說說看，食物分幾大類？



全穀雜糧類



全穀雜糧類

1.5-4碗

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

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

常見全穀雜糧類食物，熱量算算看



=



五穀飯1碗(160克)

五穀飯*1碗



玉米粒1碗(280公克)

玉米*1碗



地瓜1碗(200公克)

地瓜*1碗

1碗飯 = 280卡

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



土司4片(100公克)

吐司*4片



蘇打餅乾12片(80公克)

蘇打餅乾*12片

乳品類



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

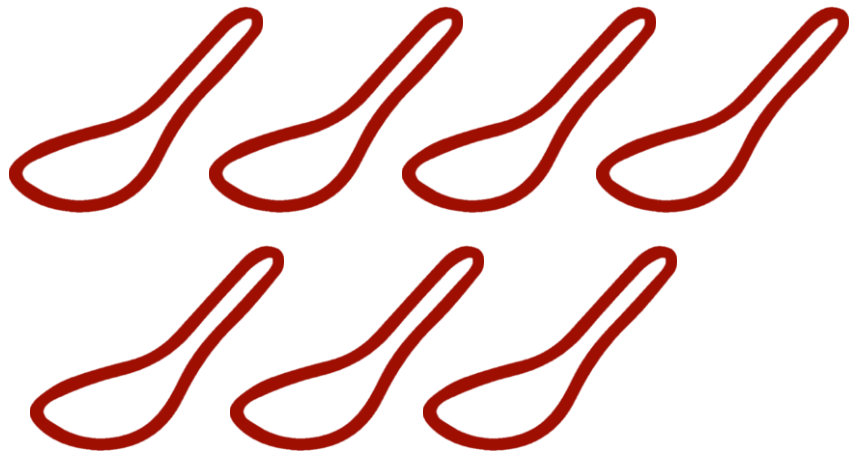
奶製品

- 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

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

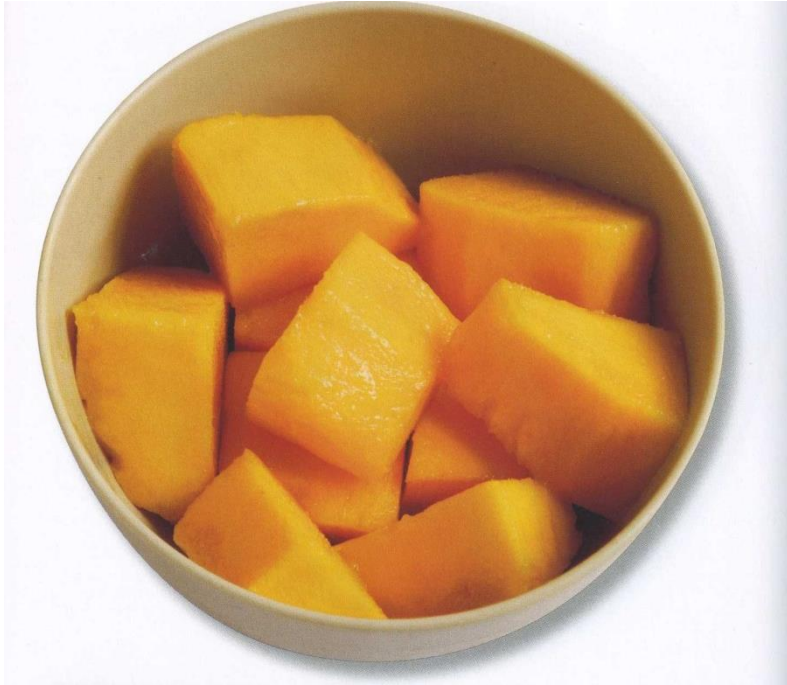
果汁(純果汁)

- 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！



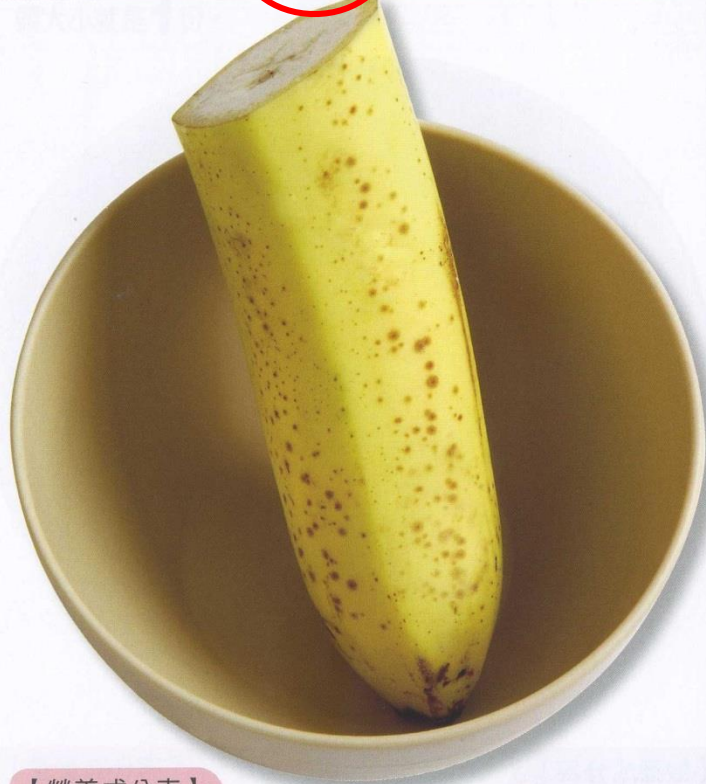
- ▶ 一份新鮮水果
- ▶ = 女生拳頭大小
- ▶ = 標準碗裝八分滿
- ▶ = **60卡**



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。



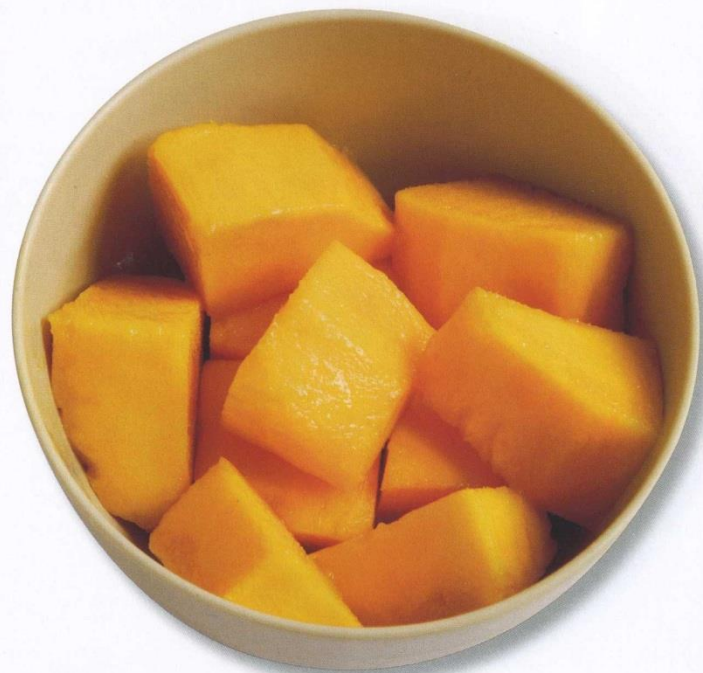
【營養成分表】

	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，其膨脹收縮的感覺也會較大。

●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
縮減少很多。

●**1**份高麗菜約有**半碗**。



※本圖為實物大小的70%。



【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。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維
	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。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維
	25 大卡	1 克	+	5 克	2.2 克

豆魚蛋肉類



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

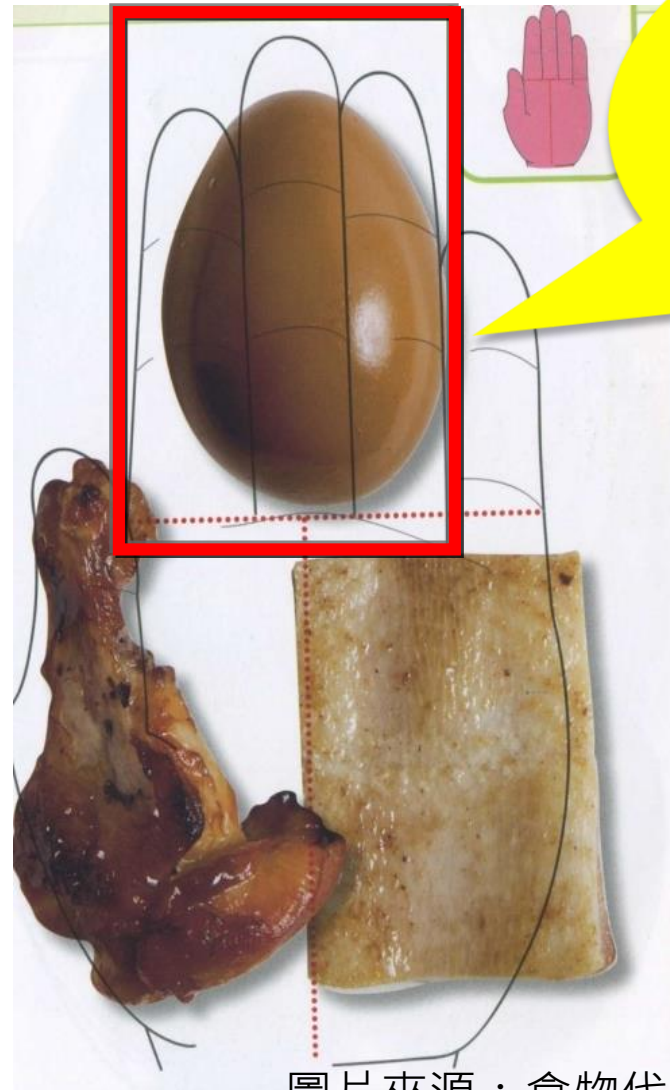


毛/黃/黑豆



魚，海鮮

先瞭解一份豆魚蛋肉類 的大小和熱量

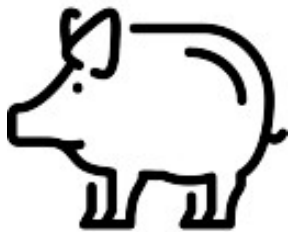


三指大小
豆魚蛋肉類
約75卡

常見低脂肉類，三指大小**熱量約55卡**



牛腱



豬里肌



雞胸肉，雞腿



一般魚類

控制熱量
首選

高熱量肉類，要減少頻率

牛腩和秋刀魚



一條香腸或熱狗
4顆雞心



快走30分鐘
(以50公斤計算)

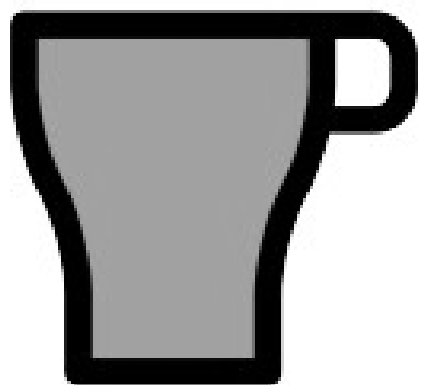


一塊五花肉臘肉
大腸



慢跑30分鐘
(以50公斤計算)

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

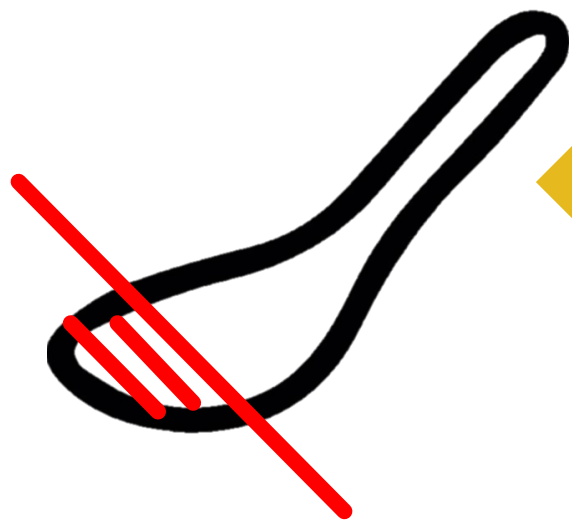
- 瓜子，杏仁果，開心果，腰果

醬料類

- 花生粉(醬)，芝麻粉(醬)，沙茶醬

油脂類

奶油與烹調用油

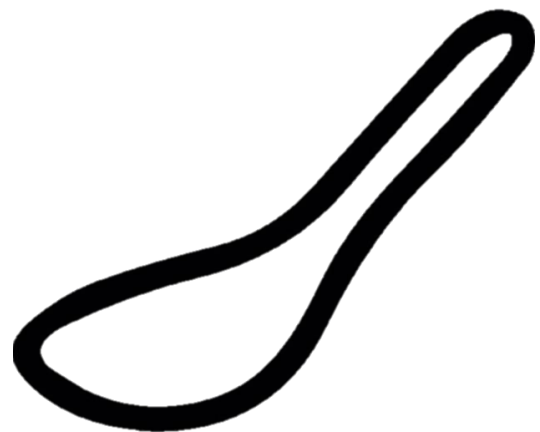


1/3湯匙

重量5克

= 45卡

堅果類熱量計算



1~2湯匙



45卡

這樣有了解，食物熱量了嗎？



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

熱量 多少

• 400卡

(格式一)

本包裝
含2份

每一份量	公克(或毫升)	
本包裝含	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*

每份熱量
200卡



包裝
食品

(格式二)

營養標示		
每一份量	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	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		
份量 裝含	公克(或毫升) 份	每100公克 (每100毫升)
	每份	每100公克 (每100毫升)
蛋白質	大卡	大卡
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	公克、毫克或微克
其他營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克

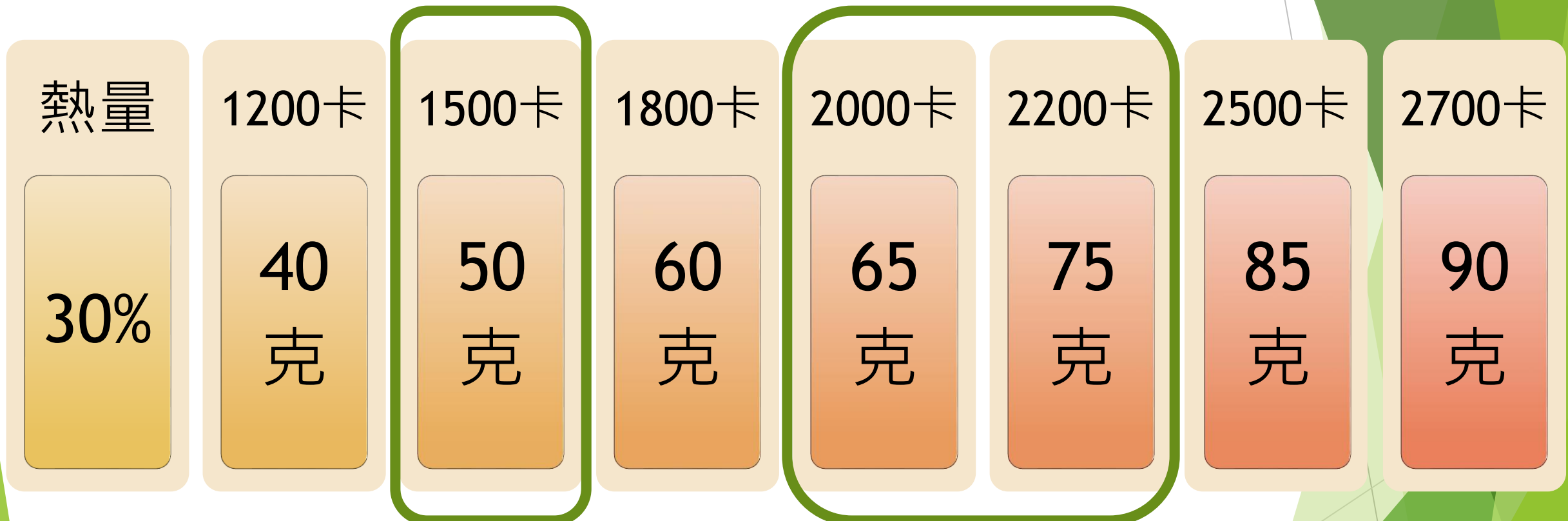
脂肪多
是肥胖元兇

營養標示
糖，鹽
要注意

* 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



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100公克 (每100毫升)
	每份	
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	

熱量自由配

請問，飢餓的早晨
走進便利店
你會選擇什麼呢？

搭配，四元素



ALMONDS & NUTS



主食



蛋白質



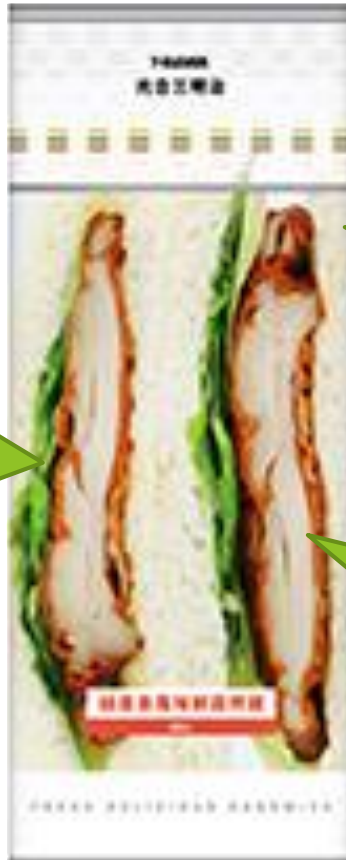
蔬(果)



油脂

以此三明治為例，可分別說出
主食，蛋白質，蔬菜在哪嗎？

蔬菜



主食

蛋白質

請搭配約400 ~ 500卡
的均衡餐點



Thank you

