

體重控制小技巧~ 認識食物熱量

新店耕莘醫院 黃美智營養師

現在人的飲食問題

美食的誘惑

所謂的美食

- 香味：高油：脂肪
 - 霜降牛
 - 酸菜白肉
 - 鵝肝
- 甜味：高糖
- 高鹽

含糖飲料與疾病

小心甜言蜜語！

☐：添加糖(方糖,4g/顆)

4.5顆	4顆	8顆	9顆	6顆	11顆
茶葉多 100ml/瓶	茉莉花茶 200ml/瓶	沙士 330ml/瓶	蘋果西打 330ml/瓶	運動飲料 330ml/瓶	檸檬 330ml/瓶

新版每日飲食指南



品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	
奶類	全脂	8	8	12	150
	低脂	8	4	12	120
	脫脂	8	+	12	80
肉魚豆蛋類	低脂	7	3	+	55
	中脂	7	5	+	75
	高脂	7	10	+	120
主食類	2		15	70	
蔬菜類	1		5	25	
水果類	+		15	60	
油脂類		5		45	

每日飲食建議量

以下為不同熱量的每日飲食建議量，詳細飲食計畫請參考健康飲食篇

份量 分配 份數	1,200 大卡	1,400 大卡	1,600 大卡	1,800 大卡	2,000 大卡	2,200 大卡	2,400 大卡	2,600 大卡	2,800 大卡
全穀根莖類	1.5碗	2碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗	3.8碗	4碗	4.5碗
豆魚肉蛋類	3份	4份	4.5份	5份	6份	6份	7份	8份	8份
低脂乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	2杯	2杯
蔬菜類	1.5碗	1.5碗	1.5碗	1.5碗	2碗	2碗	2.5碗	2.5碗	2.5碗
水果類	2份	2份	2份	2份	3份	3.5份	4份	4份	4份
油脂與堅果 種子類	4茶匙	4茶匙	5茶匙	5茶匙	6茶匙	6茶匙	6茶匙	7茶匙	8茶匙



掌握三大原則

不可偏食

• 均衡攝取六大類食物

一高

• 高纖維

三低

• 低油、低鹽、低糖

外食食物選擇

1. 主食類 (澱粉) ~

◎ 選擇技巧：較新鮮、加工較少的主食

◎ 注意事項：和油、糖分開

等級	範例	解說
最好	糙米飯、胚芽飯、五穀飯	高纖高營養，飽足感佳
佳	湯麵、冬粉、米粉、麵線	體積大，
可		需注意食用量，避免過量
差		熱量高

外食食物選擇

2. 肉類~

◎**選擇技巧**：選擇脂肪較低的肉類，吃時去皮去肥肉。

◎**注意事項**：注意蛋白質的質與量

牛肉 (不同部位的卡路里) 大卡/100克	其他(牛以外的肉類)大卡/100克
牛腩	200
沙朗 (帶脂)	70
沙朗 (不帶脂)	314
菲力	182



外食食物選擇



3. 水果類~

◎水果宜以新鮮為主，最好不要吃加工水果產品或果汁。

◎如果要喝果汁的話，可以自己用新鮮水果打，記得不要把渣滓濾掉。

◎不要額外添加其他調味料或使用沾料。

外食訣

多使用天然辛香料，如香菜、九層塔、八角等等

調味

用無糖或糖來替換

低糖

蒸、煮、烤、燉、涼拌、去皮、剝皮、...

蔬菜清湯取代高湯，

少喝濃湯，避免食用膽固醇高的食物

低油

1. 行政院衛生署食品資訊網，營養與健康，糖尿病飲食技巧
2. 中華民國肥胖研究學會，外食技巧

外食族的飲食訣竅

◆**小吃**：多點一道燙青菜



◆**自助餐**：

◎選擇有蔬菜搭配的半葷半素菜為主菜

◎以糙米雜糧飯代替白米飯

◎以豆製品取代肉類

◎一定有一道青菜



外食族的飲食訣竅

◆**西餐**：

◎多吃生菜(但勿加太多沙拉醬)

◎主菜旁的配菜要吃完

◎選擇蔬菜清湯



◆**日本料理**

◎裹粉油炸食物



◎可選擇和風沙拉或炒青菜

健康飲食的特色

足夠的熱量

• 女性：1500-1800kcal

• 男性：2000-2300kcal

• 午、晚餐佔一天的**五分之二**，所以建議女性可選用**600-700kcal**的餐飲，男性可選用**800-900kcal**餐飲。

健康盒餐

一般市售比較

種類	衛生署建議 成人午晚餐-女性	衛生署建議 成人午晚餐-男性	一般市售 炸排骨便當	一般市售 燒鴨飯便當
熱量	600-700kcal	800-900kcal	1018kcal	1110kcal
主食類	4-5份	6-7.5份	5.5份	4.5份
蛋豆魚肉類	1.5-2份	2.5份	4.5份	6.5份
蔬菜類	1.5份	1.5份	1.0份	1.5份
水果類	1份	1份	0份	0份
油脂類	2.5份	2.5份	6份	6份

不同熱量飲食之餐次分配

餐次	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡
早餐	300大卡	300大卡	400大卡	400大卡
午餐	450大卡	600大卡	700大卡	800大卡
晚餐	450大卡	600大卡	700大卡	800大卡

健康示範餐盒



早餐選擇

- 一般傳統的早餐店
- 速食店
- 咖啡店
- 複合式早餐店
- 便利超商



22

一般傳統的早餐店

菜包+無糖豆漿



食物類別	份數
主食	3.5
奶類	0
豆類	1
蔬菜	0.5
水果	0
油脂	2
395Kcal	
不喝清豆漿時，可以低脂奶代替	

23

速食店

火腿燒餅+美式咖啡一杯



食物	份數
主食	3.5
奶類	0
肉類	2
蔬菜	0.3
水果	0
油脂	3
401Kcal	
咖啡因請小心過量	

24

咖啡店

蔬菜起司三明治+熱拿鐵一杯



食物份數	熱量
主食	3
奶類	1
肉類	0.5
蔬菜	0.3
水果	0
油脂	2.5
928Kcal	

25

複合式早餐店

蔬菜蛋餅+低脂奶



	份數
主食	2
奶類	1
肉類	1
蔬菜	0.3
水果	0
油脂	2
322Kcal	

26

午、晚餐選擇

· 中式

- 便當&自助餐類
- 簡餐類
- 火鍋類

· 西式

- 日式
- 速食店
- 便利商店



27

便當&自助餐

雞腿便當



	份數
主食	6
奶類	0
肉類	5.5
蔬菜	1
水果	0
油脂	4
995Kcal	
飯、雞腿減半	

28

簡餐類

和風雞腿排



食物	份數
主食	4
奶類	0
肉類	4
蔬菜	0.5
水果	0.5
油脂	3
741 Kcal	

29

火鍋

豬肉涮涮鍋

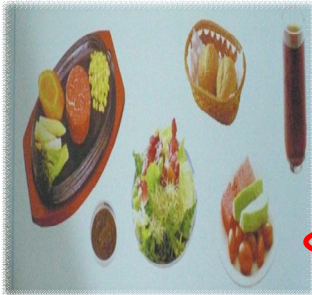


食物	份數
主食	4
奶類	0
肉類	4.5
蔬菜	1
水果	0
油脂	0
642 Kcal	
少沾醬料	

30

西式

8盎司牛排+沙拉+餐包
+健怡可樂+水果



食物	份數
主食	3
奶類	0
肉類	6.4
蔬菜	1.5
水果	1
油脂	6
1037 Kcal	

31

日式

鹽烤鯖魚



食物	份數
主食	4
奶類	0
肉類	4
蔬菜	0.5
水果	0.5
油脂	1
651 Kcal	

32

速食店

杏鮑菇珍珠堡



食物	份數
主食	3.5
奶類	0
肉類	0
蔬菜	0.5
水果	0
油脂	1
301Kcal	

33

大麥克餐

原價 \$115



品項	熱量 (大卡)	主食類 (克)	蛋白質 (克)	油脂類 (克)
大麥克	530	45	27	26
中薯	330	41	4	17
可口可樂 (中杯)	230	58	0	0
總計	1090	144	31	43

麥脆雞餐二塊

原價 \$135



品項	熱量 (大卡)	主食類 (克)	蛋白質 (克)	油脂類 (克)
麥脆雞(原味雞排)	330	16	28	17
中薯	330	41	4	17
可口可樂 (中杯)	230	58	0	0
冰炫風(OREO)	330	51	6	12
總計	1220	166	38	46

健康外食-速食店

✓ 營養標示

最好不點套餐

烤雞優於炸雞

以生菜沙拉代替薯條

使用零卡飲料取代含糖飲料

ZERO

品名	熱量	CHO	Fat	Na	Fro
大麥克	530	42	17	780	14
中薯	330	35	14	600	15
可口可樂 (中杯)	230	58	0	0	0
冰炫風(OREO)	330	51	6	12	18
總計	1220	166	38	46	27


包裝食品營養標示格式(一)

營養標示		
每份量	公克(或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每100公克 (或每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	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

包裝食品營養標示格式(二)

營養標示			
每份量	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*	

7-11新國民雞腿便當



營養標示	
每份量	100公克
本包裝含	3.38份
每份	
熱量	211大卡
蛋白質	8公克
脂肪	7公克
飽和脂肪	2公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	29公克
鈉	277毫克

211*3.38=713.2大卡


多力多滋(超濃起司)



營養標示	
每份量	34公克
本包裝含	2份
每份	
熱量	177大卡
蛋白質	2.7公克
脂肪	8.8公克
飽和脂肪	4.4公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	21.8公克
鈉	200毫克

177*2=354大卡

明治牛奶酥雪糕




營養標示	
每份量	100公克
本包裝含	0.85份
每份	
熱量	221大卡
蛋白質	3.4公克
脂肪	12.7公克
飽和脂肪	6.4公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	23.2公克
鈉	100毫克

221*0.85=179.4大卡

外用餐廳應注意

- 多選用**新鮮食品**，少吃加工食品
- 菜名如有**醃、燻、醬、滷、漬**→**高鈉烹調**
- 忌食湯汁
- 用餐時收掉餐桌調味的瓶瓶罐罐



掌握食尚~邁向健康

- 均食：均衡攝取六大類食物，不偏食。
- 輕食：少油、少鹽、少糖、少酒。
- 準食：三餐時間正常，不吃宵夜。
- 慢食：細嚼慢嚥，放慢用餐速度。
- 樂食：用餐保持心情愉快。
- 多喝水多健康
- 均衡飲食不忘運動

