

健康飲食

營養午餐兩三事

三角肌前束
Deltoid (front)

止点
Stop point

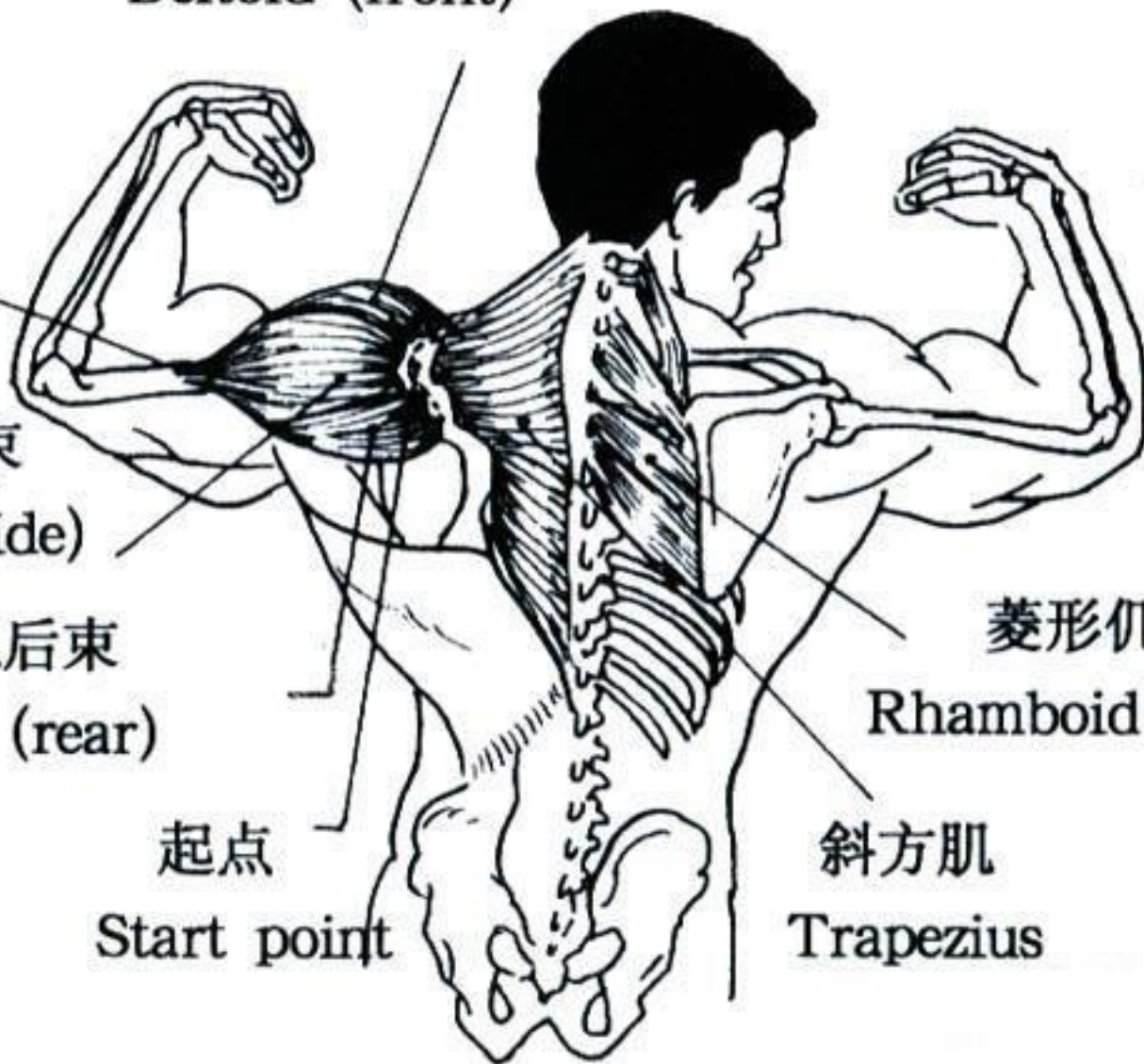
三角肌中束
Deltoid (side)

三角肌后束
Deltoid (rear)

起点
Start point

菱形肌
Rhomboid major

斜方肌
Trapezius











XINHUANET



二、健康的定義

世界衛生組織

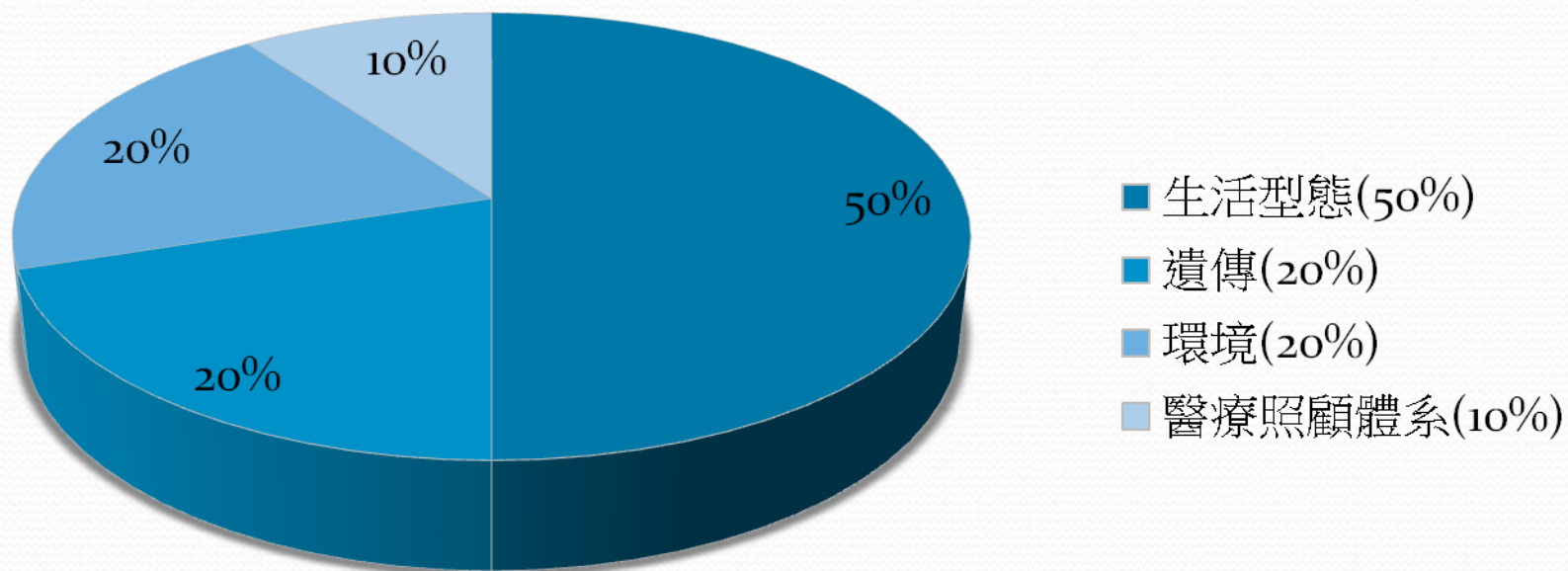
- 健康是指身體、心理、社會三方面均處於一種幸福完滿的狀態，不僅只是沒有疾病或是不虛弱而已。

鄧恩(Dunm)

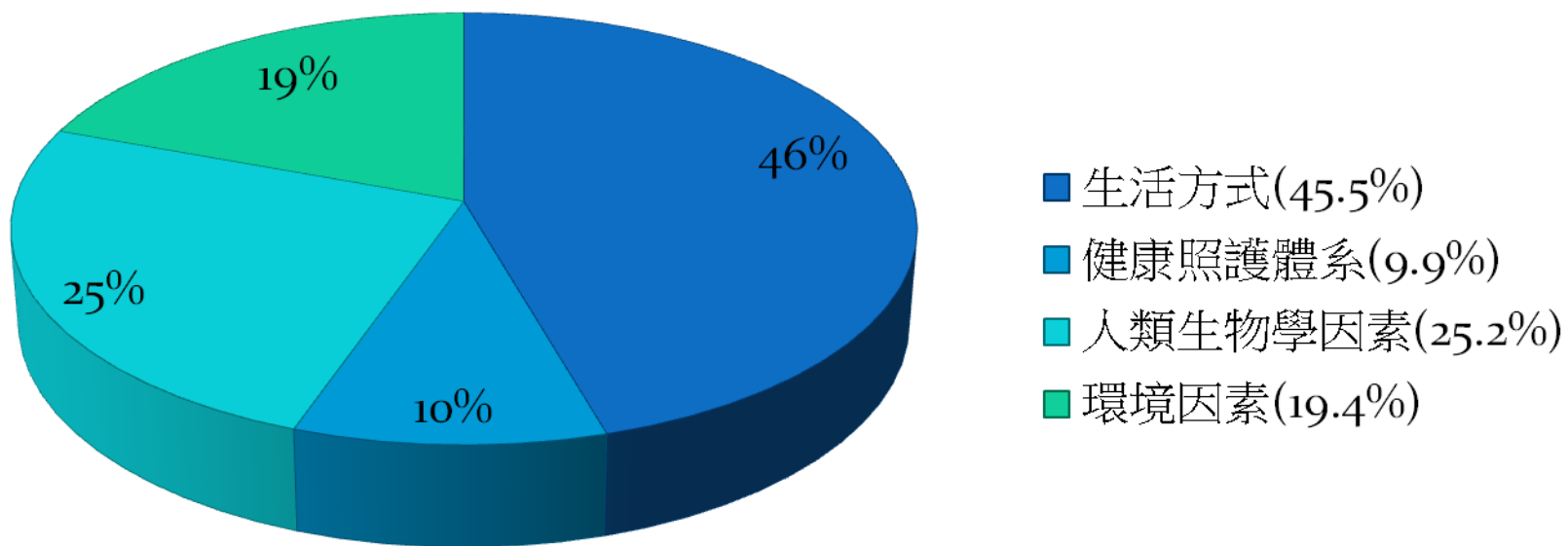
- 個人高層次的健康，被闡釋為個人潛能的完全發揮。

三、影響健康的因素

加拿大衛生福利部



台大林瑞雄教授(1992s)亦提出，台灣地區死因的四大影響因素



四、生活方式

健康生活型態量表

- 健康責任
- 運動
- 營養
- 人際支持
- 自我實現
- 壓力處理

五、十大死亡原因

名次	民國98年十大死亡原因	名次	民國98年十大死亡原因
1	惡性腫瘤	6	事故傷害
2	心臟疾病	7	慢性下呼吸道疾病
3	腦血管疾病	8	慢性肝病及肝硬化
4	肺炎	9	自殺
5	糖尿病	10	腎炎、腎徵症候群及腎性病變



六、國民飲食指標

(一)維持理想體重

(二)均衡飲食各類食物

(三)三餐以五穀為主食

(四)儘量選用高纖維的食物

(五)少鹽、少油、少糖的飲食原則

(六)多攝取鈣質豐富的食物

(七)多喝白開水

(八)飲酒要節制



吃最少

脂肪、油及糖類

OILS
FATS
SWEETS

吃適量

奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)



瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每天3-7兩)

吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)



水果類
(每天2-3個)

吃最多

穀類、麵包、
飯、粉麵
(每日3-6碗)



(三)三餐以五穀為主食

- 米、麵等穀類食品含有豐富澱粉及多種營養素，是人體最理想的熱量來源，應作為三餐的主食。
- 為避免由飲食中食入過多的油脂，應維持國人以穀類為主食之傳統飲食習慣。

(四)儘量選用高纖維的食物

- 含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，並且可以減少患大腸癌的機率。
- 亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。
- 食用植物性食物是獲得纖維質的最佳方法。
- 含豐富纖維質的食物有：豆類、蔬菜類、水果類及糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類。

(五)少油、少鹽、少糖的飲食原則

- 高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係。
- 飽合脂肪及膽固醇含量高的飲食更是造成心血管疾病的主要因素之一。

(五)少油、少鹽、少糖的飲食原則

- 平時應少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、**動物性**等脂肪含量、內臟和蛋黃、魚卵等膽固醇含量高的食物。

- 多攝取**植物性**、大豆油、

(五)少油、少鹽、少糖的飲食原則

- 烹調時應儘量少用油，且多用蒸、煮、煎、炒代替油炸的方式可減少油脂的用量。

(五)少油、少鹽、少糖的飲食原則

- 食鹽的主要成分是鈉，經常攝取高鈉食物容易患高血壓。
- 烹調應少用鹽及含有高量食鹽或鈉的調味品，如：味精、醬油及各式調味醬。
- 並少吃醃漬品及調味濃重的零食或加工食品。

(五)少油、少鹽、少糖的飲食原則

- 糖除了提供熱量外幾乎不含其他營養素，又易引起蛀牙及肥胖，應儘量減少食用。

(六)多攝取鈣質豐富的食物

- 鈣是構成骨骼及牙齒的主要成分，攝取足夠的鈣質，可促進正常的生長發育，並預防骨質疏鬆症。
- 國人的飲食習慣，鈣質攝取量較不足，宜多攝取鈣質豐富的食物。
- 牛奶含豐富得鈣質，且最易被人體吸收，每天至少飲用一至二杯。其它鈣質較多的食物有奶製品、小魚乾、豆製品和深綠色蔬菜等。

(七)

- 水溫改水
- 白來
- 市理



體及的
份
於

(八)飲酒要節制

- 如果飲酒，應加節制。
- 飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，容易造成營養不良及肝臟疾病，也會影響思考判斷力，引起意外事件。
- 懷孕期間飲酒，容易產生畸形及體重不足的嬰兒。

七、飲食綱領(專業版)

每日以未精製的植物性食物占大部分。

每日應攝取足量蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果核果種子類以及低脂乳製品。

每類食物應力求變化，增加食物的多樣性。

選擇原態下營養密度高的食物。

注重食物的衛生與安全。

每日以未精製的植物性食物占大部分。

選擇原態下營養密度高的食物。

- 食品加工的過程中，許多對人體有利的微量成分均被去除。
- 豐富的礦物質、維生素、膳食纖維與植化素。
- 符合節能減碳的環保原則。

每日應攝取足量蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果核果種子類以及低脂乳製品。

每類食物應力求變化，增加食物的多樣性。

- 蔬果五七九。
- 較易達到營養均衡。

八、理想體重

身高（公尺）的平方 $\times 18\sim 24$

- 以身高**170公分**為例
- 標準體重為**52~69公斤**

九、結論

