

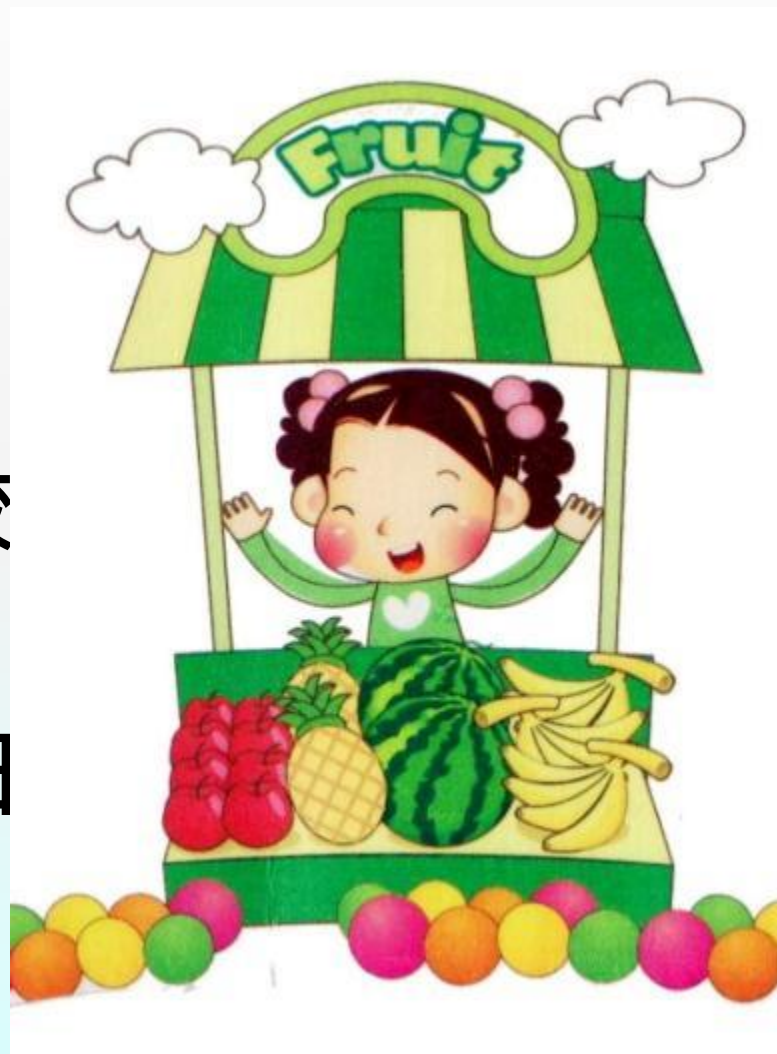
~健康飲食到健康體位~

主講人：蕭翰英營養師

地點：苗栗特殊教育學校

日期：102年5月17日

苗栗縣政府營養師

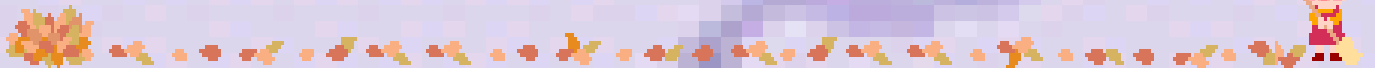


SHIUAN TAI Food Co., Ltd.



健康體位

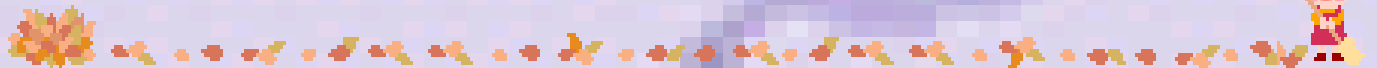
- 我對自己的體型滿意嗎？
- 我知道如何正確判斷自己的體型嗎？
- 我是否曾經試圖改善自己的體型嗎？



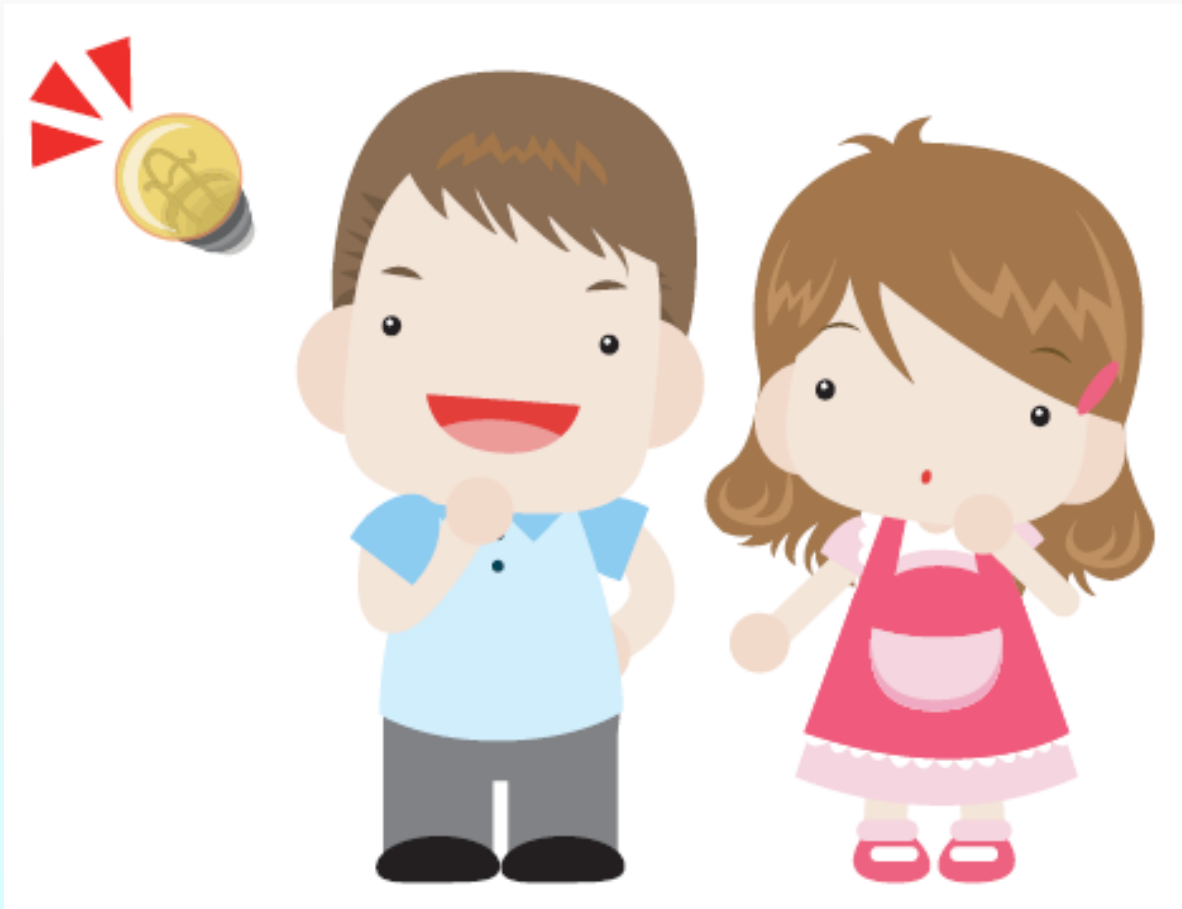


健康體位

- 健康的體位
- 1.最低的罹病率
- 2.最長壽的體重
- 3.體位標準不隨年齡的增長而調整---因代謝減緩，應調整熱量的攝取
- 4.男女的計算相同



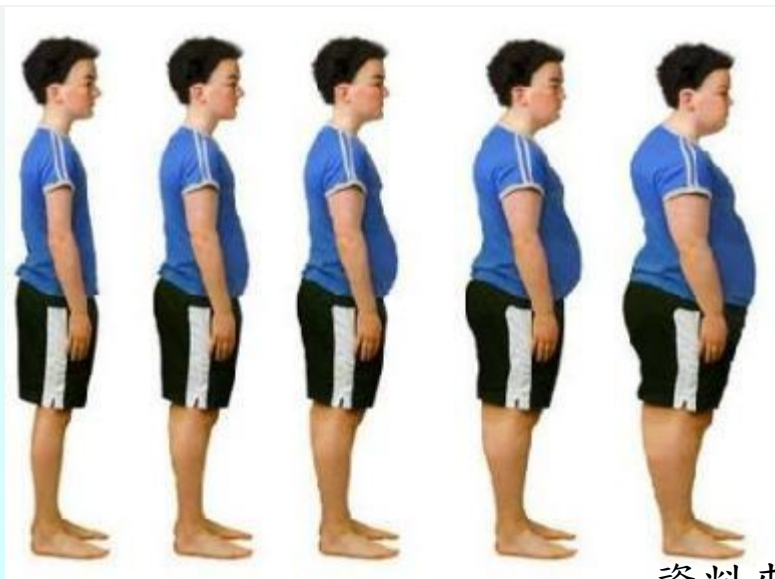
認識BMI



判斷自己是否屬於健康體重

世界衛生組織（WHO）建議以比較簡單經濟，便於推廣的方法--身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高（公尺）} \times \text{身高（公尺）}}$$



青少年肥胖的定義

年齡	男生			女生		
	過輕 (BMI \leq)	過重 (BMI \geq)	肥胖 (BMI \geq)	過輕 (BMI \leq)	過重 (BMI \geq)	肥胖 (BMI \geq)
2	15.2	17.7	19.0	14.9	17.3	18.3
3	14.8	17.7	19.1	14.5	17.2	18.5
4	14.4	17.7	19.3	14.2	17.1	18.6
5	14.0	17.7	19.4	13.9	17.1	18.9
6	13.9	17.9	19.7	13.6	17.2	19.1
7	14.7	18.6	21.2	14.4	18.0	20.3
8	15.0	19.3	22.0	14.6	18.8	21.0
9	15.2	19.7	22.5	14.9	19.3	21.6
10	15.4	20.3	22.9	15.2	20.1	22.3
11	15.8	21.0	23.5	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.5	24.2	16.4	21.6	23.9
13	17.0	22.2	24.8	17.0	22.2	24.6
14	17.6	22.7	25.2	17.6	22.7	25.1
15	18.2	23.1	25.5	18.0	22.7	25.3
16	18.6	23.4	25.6	18.2	22.7	25.3
17	19.0	23.6	25.6	18.3	22.7	25.3
18	19.2	23.7	25.6	18.3	22.7	25.3

轉出好身材

男生體位判斷表

年齡	過輕 (BMI ≤)	適中 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
2	15.2	15.2-17.7	17.7	19.0
3	14.8	14.8-17.7	17.7	19.1
4	14.4	14.4-17.7	17.7	19.3
5	14.0	14.0-17.7	17.7	19.4
6	13.9	13.9-17.9	17.9	19.7
7	14.7	14.7-18.6	18.6	21.2
8	15.0	15.0-19.3	19.3	22.0
9	15.2	15.2-19.7	19.7	22.5
10	15.4	15.4-20.3	20.3	22.9
11	15.8	15.8-21.0	21.0	23.5
12	16.4	16.4-21.5	21.5	24.2
13	17.0	17.0-22.2	22.2	24.8
14	17.6	17.6-22.7	22.7	25.2
15	18.2	18.2-23.1	23.1	25.5
16	18.6	18.6-23.4	23.4	25.6
17	19.0	19.0-23.6	23.6	25.6
18	19.2	19.2-23.7	23.7	25.6

轉出好身材

女生體位判斷表

年齡	過輕 (BMI ≤)	適中 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
2	14.9	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.5	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.2	14.2-17.1	17.1	18.6
5	13.9	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.6	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.4	14.4-18.0	18.0	20.3
8	14.6	14.6-18.8	18.8	21.0
9	14.9	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.2	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.0	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.2	18.2-22.7	22.7	25.3
17	18.3	18.3-22.7	22.7	25.3
18	18.3	18.3-22.7	22.7	25.3

前言

隨著時代的變遷，飲食越來越西化，
高熱量低營養的速食危害人體健康，應該
選擇營養均衡且少油、少糖、少鹽的食物
更健康。



認識份量、熱量和食物來源



(一) 全穀根莖類 (每份70大卡)



每一份量

精製穀類：1/4碗白飯
=1/2碗白麵條
=1/2片白吐司
=4張水餃皮
未精製：1/4碗糙米飯
=1/4碗五穀飯
=2湯匙的紅豆薏仁
=20克麥片

食物來源：飯、糙米飯、米粉、米苔目；麵、麵包、吐司、饅頭；玉米、麥片、穀片；紅豆、綠豆、冬粉、花豆、蠶豆；蕃薯、芋頭、馬鈴薯、山藥等根莖類；青豆仁、皇帝豆；南瓜、蓮藕、蓮子、菱角、栗子；薏仁；粉圓、西谷米。



以一碗飯可換成下列食物



麵龜(半顆) 120公克



火鍋餃(約12粒) 120公克



芋仔糰 120公克



玉米 440公克



芝麻湯圓(6粒) 120公克



甜年糕 100公克



芋頭 220公克



發糕 120公克



蘿蔔糕 240公克

(二) 豆魚肉蛋類(中脂每份75大卡)



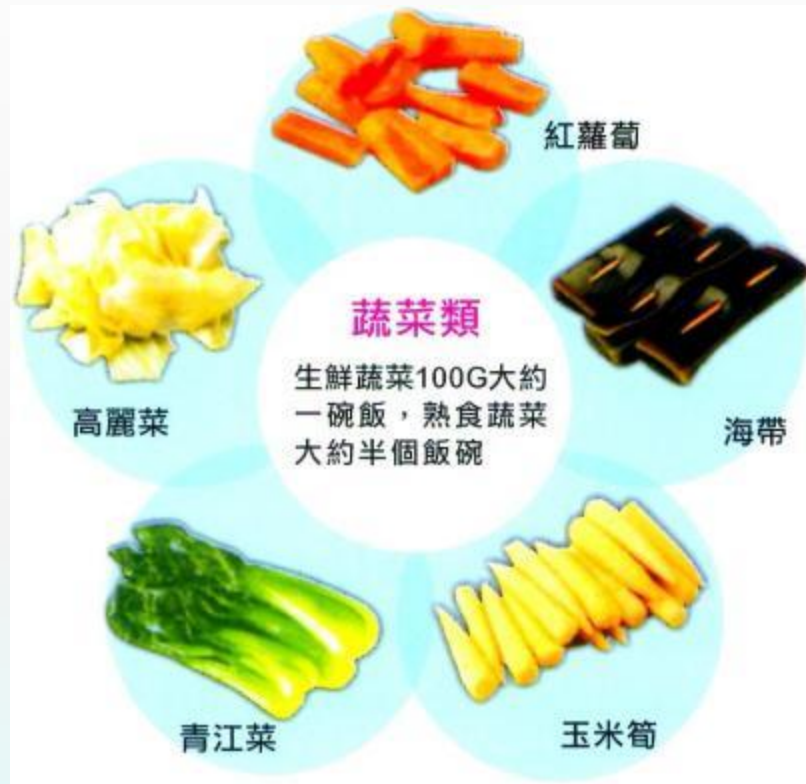
每一份量(三指寬)

一份肉魚蛋：
=1兩瘦肉(魚)
=1/2隻棒棒腿
=1顆蛋
=2湯匙肉鬆

黃豆製品：
=2方格傳統豆腐
=240ml無糖豆漿
=2片五香豆乾
=1碗無糖豆花

食物來源：**海鮮**(如各種魚類、蚵、蛤、蝦、蟹類等)及其製品。**家禽、家畜**等各式肉類及其製品。各種蛋類。**豆類**(除紅豆、綠豆、玉米、青豆仁等五穀根莖類外)，如黃豆、黑豆、毛豆、味噌、豆鼓、豆漿、豆奶等製品。

(三) 蔬菜類(每份25大卡)



食物來源：各種**綠色、白色、黃色、紫色、紅色**等蔬菜，如大蕃茄、茄子、筍類；絲瓜、葫蘆瓜、冬瓜、苦瓜、佛手瓜、大黃瓜、小黃瓜；四季豆、扁豆、菜豆、碗豆莢、綠豆芽、黃豆芽、香菇、洋蔥、木耳、白木耳、海帶、髮菜、紫菜、洋菜、牛蒡、玉米筍等。

(四) 水果類(每份提供60大卡)



3 蔬 2 果

● 健康密碼



『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。



● 2份水果

● 3份蔬菜

每天3蔬2果
就OK喔!

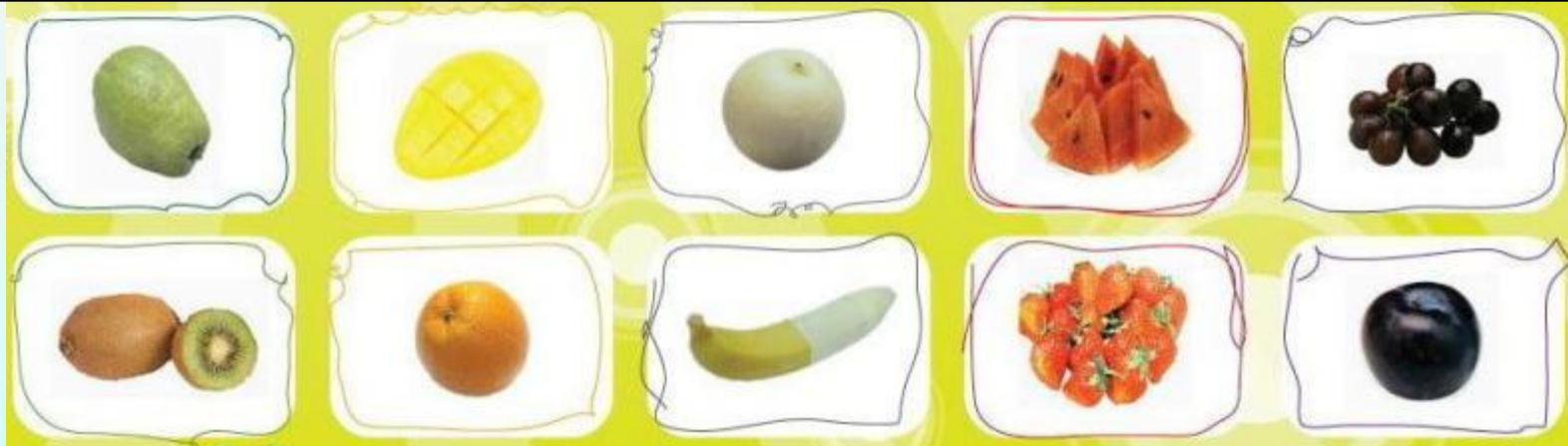


每種顏色蔬果都要攝取喔！

蔬菜



水果



防癌5蔬果 色彩鮮艷營養多



每天攝取七種彩虹世界的蔬果，且份量要達到3碗蔬菜、2份水果，才可以維持健康，營造一個彩色幸福的人生。

有飲食問題歡迎來電諮詢
臺中縣衛生局社區營養師群
04-25265394 轉3423

七色彩虹蔬果如下：



各種顏色蔬菜水果含有益人體的植物性化學物質

分類	類黃酮素	類胡蘿蔔素	有機硫化物	酚酸素	其他
植物化學物質	花青素 兒茶素 異黃酮素 芸香素 柚素等...	β-胡蘿蔔素 葉黃素 玉米黃素 茄紅素等...	蒜素 麩胱甘肽 吲哚等...	綠原酸 鞣花酸 沒食子酸 等...	皂素 苦瓜苷 檸檬苦素 等...
蔬菜顏色					

*植物化合物
(具有抗癌功用)!!

例如：

黃豆中富含大豆異黃酮、
茄子中松烯、
番茄中有茄紅素、
花椰菜indol類

(五) 低脂乳品類(低脂每份120大卡)



每一份量

一杯牛奶240毫升

= 1.5片低脂乳酪

= 1杯低脂優酪乳

食物來源：鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、發酵乳、起司、乳酪等。

(六) 油脂與堅果種子類 (每份提供45大卡)

油脂與堅果(核果)種子類

植物油 (堅果種子需佔1/3湯匙)

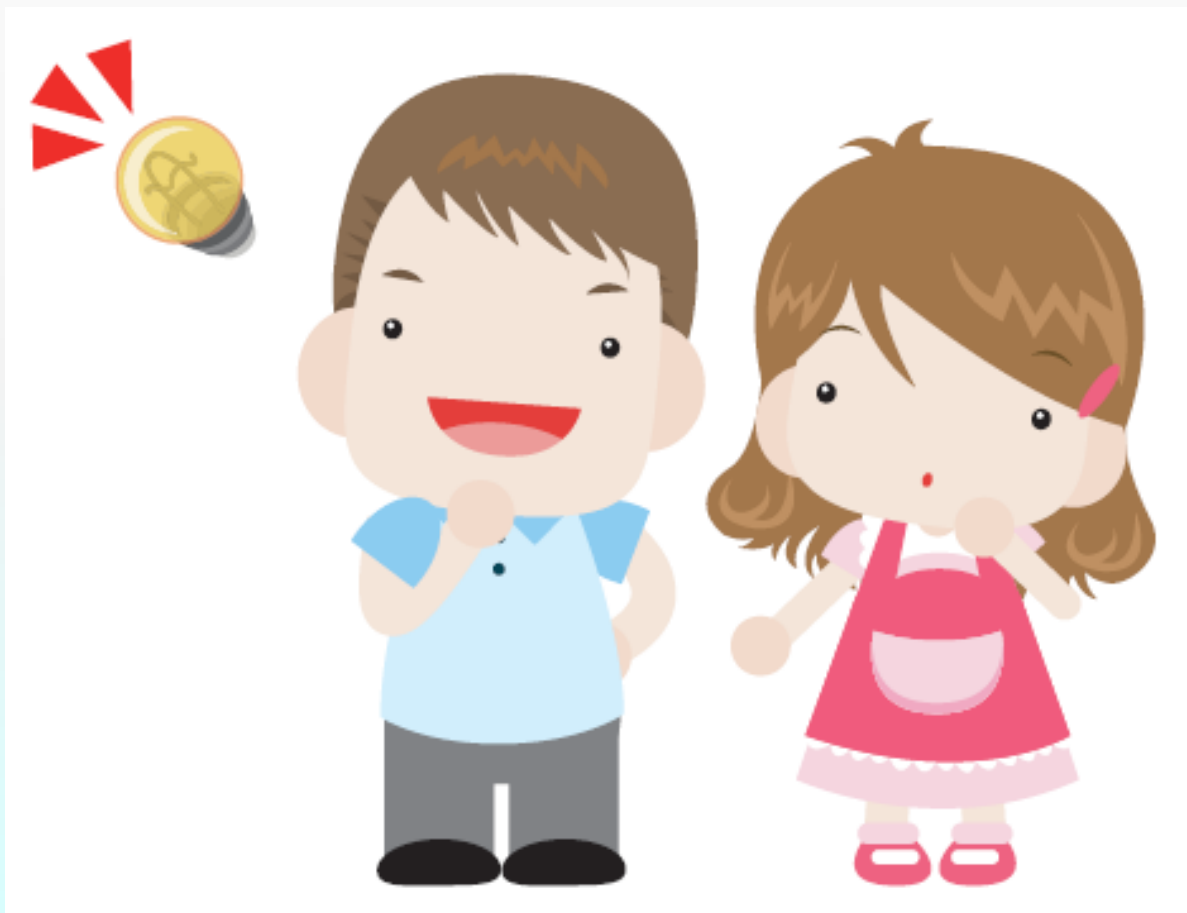
油脂：1茶匙 (沙拉油，麻油，橄欖油)

=5顆腰果=10粒花生=10顆開心果

=50顆瓜子



認識均衡飲食



認識每日飲食指南

(衛生署2011年公布最新「每日飲食指南」)

新版飲食指南



青春期一日飲食建議量



歲數	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀根莖類(碗)	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製(碗)	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
精製(碗)	2.5	2	3	2.5	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆魚肉蛋類(份)	6	6	8	6	6	4	7	5.5	9	6	12	7
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類(碟)	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類(份)	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類(份)	7	6	8	6	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類(茶匙)	6	5	7	5	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類(未精製類)
= 糙米飯1碗(200公克)
= 全燕麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個(100公克)
= 全麥吐司1又1/3片(100公克)

全穀根莖類(其他)
= 白米飯1碗
= 熟糖條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3茶匙(25公克)

油脂與堅果種子類 1份

(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1茶匙(5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙(10公克)
= 糖果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格(80公克)或嫩豆腐半盒(140公克)
= 小方豆干1又1/4片(40公克)
= 魚35公克或蝦仁30公克
= 雞肉 30公克
= 豬肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個(55公克)

蔬菜類 1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碟
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碟

水果類 1份

(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 櫻桃1個、木瓜1/3個
= 香蕉(大1/2根、小1根)(95公克)

不均衡的飲食將造成肥胖



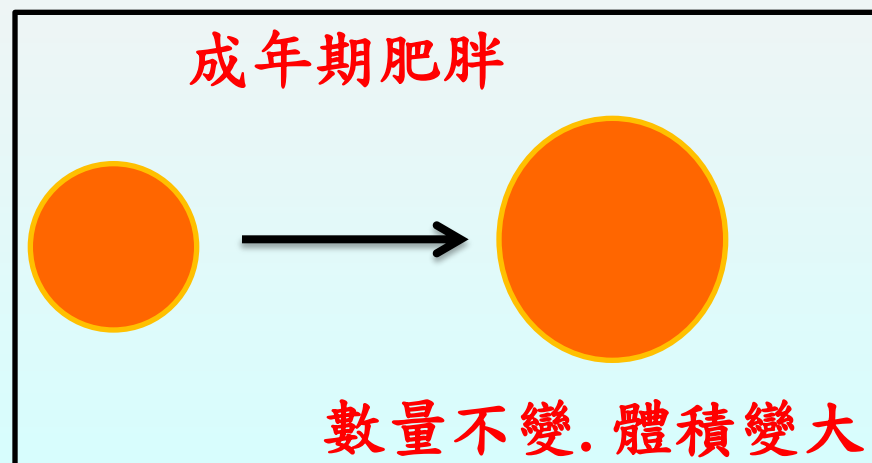
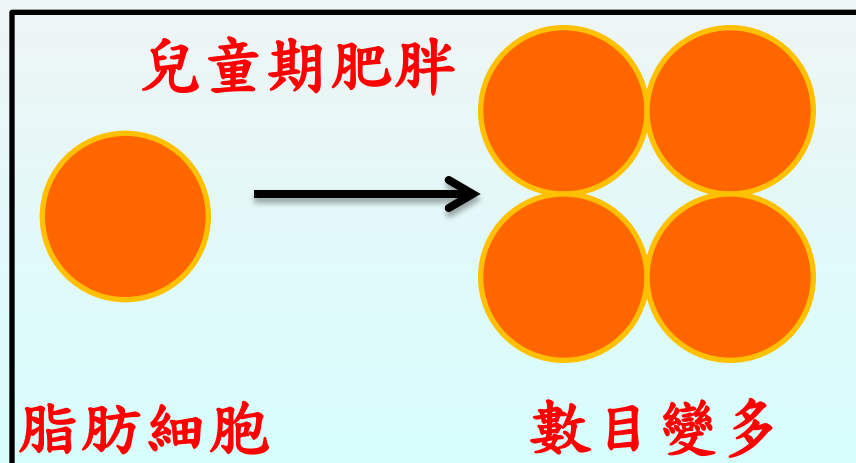
人十大死因 大多與肥胖有關

- (一) 惡性腫瘤
- (二) 心臟疾病
- (三) 腦血管疾病
- (四) 糖尿病
- (五) 肺炎
- (六) 事故傷害
- (七) 慢性下呼吸道疾病
- (八) 慢性肝病及肝硬化
- (九) 高血壓疾病
- (十) 腎炎. 腎徵候群. 腎性病變





小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高，研究指出，肥胖兒童有42-63%的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達70-80%，肥胖的兒童與青少年未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的**可能病患**。



預防肥胖





(一) 紅燈食物:

只提供熱量.糖.油.鹽份，營養成分少，建議偶爾選擇。

(例如: 鹹魚、中式火腿香腸、培根、五花肉、臘肉、臭豆腐、冰淇淋、汽水、炸薯條、甜甜圈、月餅、蛋糕、泡麵、爆米花、蜜餞、超甜果汁)

(二) 黃燈食物:

雖然含有人體必需的營養素，但糖.油.鹽偏高，建議限量攝取。

(例如: 全脂奶、漢堡、披薩、調味乳、布丁、皮蛋、鹹蛋、魚鬆、芝麻湯圓、油豆腐、年糕、炒飯炒麵、甜麵包)。

(三) 綠燈食物: 含有人體必需的營養素，促進健康，建議天天攝取。

(例如: 清蒸水煮食物、新鮮食物、全麥吐司、糙米飯、低脂奶、瘦肉、去油去皮肉、水煮蛋、白開水、無糖飲料)。

如：鮮奶油蛋糕、油漬
筍絲罐頭、冰淇淋
、臭豆腐、火腿、
汽水...等

如：蛋包飯、煎魚、芝
麻湯圓、油炒青菜
、100%未加糖醇果
汁、調味乳、鹹蛋
、魚鬆...等

如：糙米飯、全麥吐
司、新鮮蔬菜、
水果、脫脂牛奶
、魚肉、里肌肉
、豆腐...



體重、吋吋
腰圍少於八九十
遠離代謝症候群

盡量少吃
低營養素，高熱量、
高油、高糖或是調味
、加工較複雜的食物。

偶爾吃
含油、糖、鹽
較高。

選用
新鮮、天然
、原味食物。

★ 有飲食問題歡迎來電洽詢「台中縣衛生局-社區營養師群」04-25265394轉3423

資料來源: 健康九九衛生教育網

維持健康體重的小秘訣：



1 聰明吃

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量(8分飽)
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

2 健康動

- 每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。

3 每天量體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。

4 規律生活：作息睡眠正常，不致因荷爾蒙控制紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。

少油 更健康



哪些食物 讓你胖？

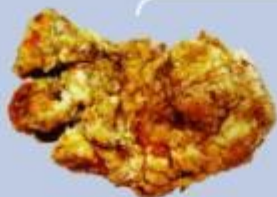


以下為每100公克食物之含油量：



炸排骨

250大卡



炸雞排1個

330大卡



麥克雞塊

276大卡



漢堡

260大卡



披薩

260大卡



焗肉

400大卡



豬腳

223大卡



雞爪

320大卡



巧克力

546大卡



洋芋片

500大卡



波羅麵包

386大卡



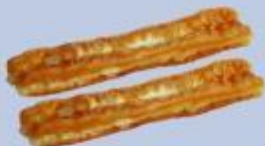
蛋糕

360大卡



炸薯條

360大卡



油條2條

500大卡



泡麵

500大卡

營養師愛的叮嚀

一湯匙油含有135大卡，建議用水果當作點心，取代油炸食品及含油量高的食物，可以降低熱量攝取，避免肥胖。

宜少吃油脂高的食品

少糖 更健康



少糖更健康(少喝含糖飲料)

超級比比——
誰最甜？



以下為飲品的含糖量：



0

礦泉水1罐600cc
熱量0卡/糖量0克=0顆方糖



0

代糖可樂1罐355cc
熱量0卡/含糖量0克=0顆方糖



0

無糖茶飲1罐600cc
熱量0卡/含糖量0克=0顆方糖



4



奶茶1罐250cc
熱量100卡/含糖量20克=4顆方糖



5.5



紅茶1罐300cc
熱量110卡/含糖量27克=5.5顆方糖



5



運動飲料1罐345cc
熱量100卡/含糖量25克=5顆方糖



7



沙士1罐350cc
熱量147卡/含糖量35克=7顆方糖



5



果菜汁1罐250cc
熱量100卡/含糖量25克=5顆方糖



3.5



發酵乳1罐100cc
熱量72卡/含糖量16.7克=3.5顆方糖



5.5



發酵乳1罐170cc
熱量115卡/含糖量27克=5.5顆方糖



7.5



發酵乳1罐300cc
熱量162卡/含糖量37.5克=7.5顆方糖



8



含糖可樂1罐355cc
熱量150卡/含糖量40克=8顆方糖



10



中杯含糖飲料1罐約500cc
熱量200卡/含糖量50克=10顆方糖



14



大杯含糖飲料1罐約700cc
熱量280卡/含糖量70克=14顆方糖

營養師愛的叮嚀

飲料含有糖份，容易蛀牙，會影響兒童的發育，導致肥胖，為了健康，請拒絕垃圾飲料，聰明的選擇白開水或無糖飲品。

宜少喝含糖飲料

少鹽 更健康



瞧一瞧

鹽份

含量較高的食物有哪些

營養師叮嚀：為了健康，請盡量選擇少鹽低鈉的食物。
建議成人每日攝取6公克以下的鹽份（鈉含量不超過2400毫克），
以避免引發高血壓，增加中風機率。



鹽 6公克

下列食物鹽含量如圖所示...



▲ 麵線 25克
鹽含量 / 1.7公克



▲ 泡麵 60克 (1包)
鹽含量 / 3.2公克



▲ 蘇打餅乾 20克 (5片)
鹽含量 / 0.3公克



▲ 鹹鴨蛋 60克
鹽含量 / 2.2公克



▲ 加味豆干 30克
鹽含量 / 0.5公克



▲ 豆腐乳 16.7克 (1塊)
鹽含量 / 1.5公克



▲ 豆漿(枝) 60克
鹽含量 / 1.3公克



▲ 豆豉 35克
鹽含量 / 5.9公克



▲鹹小卷 35克〈約2隻〉
鹽含量 / 3.7公克



▲魚鬆 25克
鹽含量 / 1.1公克



▲三明治火腿 45克〈約2.5片〉
鹽含量 / 1.2公克



▲香腸 40克〈約1條〉
鹽含量 / 1.1公克



▲魚丸 55克〈約5個〉
鹽含量 / 1.0公克



▲蝦餃 65克〈約7個〉
鹽含量 / 1.0公克



▲鹹菜 100克
鹽含量 / 4.9公克



▲鹽饅 50克
鹽含量 / 0.3公克



▲醬油 15克
鹽含量 / 1.0公克



▲沙茶醬 20克
鹽含量 / 0.2公克



▲味增 60克
鹽含量 / 5.7公克



▲番茄汁 100克〈罐裝〉
鹽含量 / 0.1公克

宜少吃重鹹食品

三餐守則

早餐**好**!

午餐**飽**!

晚餐**少**!



早餐好

1. 早餐是三餐中最重要，不但要吃**好**還要吃的**飽**。
2. 早晨空腹醒來，要應付一天的活動，一定要吃的**飽飽**的，以足夠的熱能**供體力耗損**之用。
3. 以**五穀雜糧**為主，如米飯、麵包都可多吃，若吃的下，一大盤**生菜沙拉或燙青菜**，餐後水果或果汁也可「全套接收」
4. 早上7點起胃腸活動旺盛，此時**吃的食物很容易被消化、利用**，若早餐不吃或隨便亂吃，不但一天沒有精神，也傷胃。



午餐飽!

重質不重量，份量上可比早餐少，但一定要吃飽才足以應付下午的活動所需，此外營養均衡非常重要，尤其在外用餐者，所挑選的菜色應多樣化，才不致造成營養失衡，飯後吃點水果，有助消化，也可緩和過食油膩的情形。



晚餐少!

晚餐可減少主食（如米飯、麵食類），多吃清淡、易消化的食材，如蔬菜、水果類；晚齋比早齋好。

晚餐不適合吃肉類和辛辣的食物，因為晚間體內腸胃蠕動功能減弱，肉類較難消化會增加腸胃負擔；而辛辣易刺激身體，振奮精神，夜間攝食不利眼睛，皆應減少食用。



創意餐點天天好心情



<單元一>

如何正確選擇

早餐

何時吃早餐最適當？

- (1)能在7點左右起床後20至30分鐘吃早餐最合適
- (2)晚餐吃得過晚，人在睡眠時，絕大部分器官都得到了充分休息，而消化器官卻仍在消化吸收晚餐存留在胃腸道中的食物，到凌晨才漸漸進入休息狀態。
- (3)一旦吃早餐太早，勢必會幹擾胃腸休息，使消化係統長期處於疲勞應戰的狀態，擾亂腸胃的蠕動節奏。
- (4)餐與中餐以間隔4至5小時左右為好，也說明早餐在7至8點之間進食為好。



不想吃早餐怎麼辦

- (1)起床不要太遲，**洗滌後喝200~300ml的溫開水**，以利消化液的分泌。
- (2)晨起後最好做一些**身體的舒展運動**，使整個機體、特別是消化系統的機能活躍起來。
- (3)前一天的**晚飯不要吃的太晚**，不要過於油膩。
- (4)用心安排早餐，**經常改變內容**，使早餐清淡適口、營養美味，增強用餐者的食慾。



不吃早餐容易引發的危害

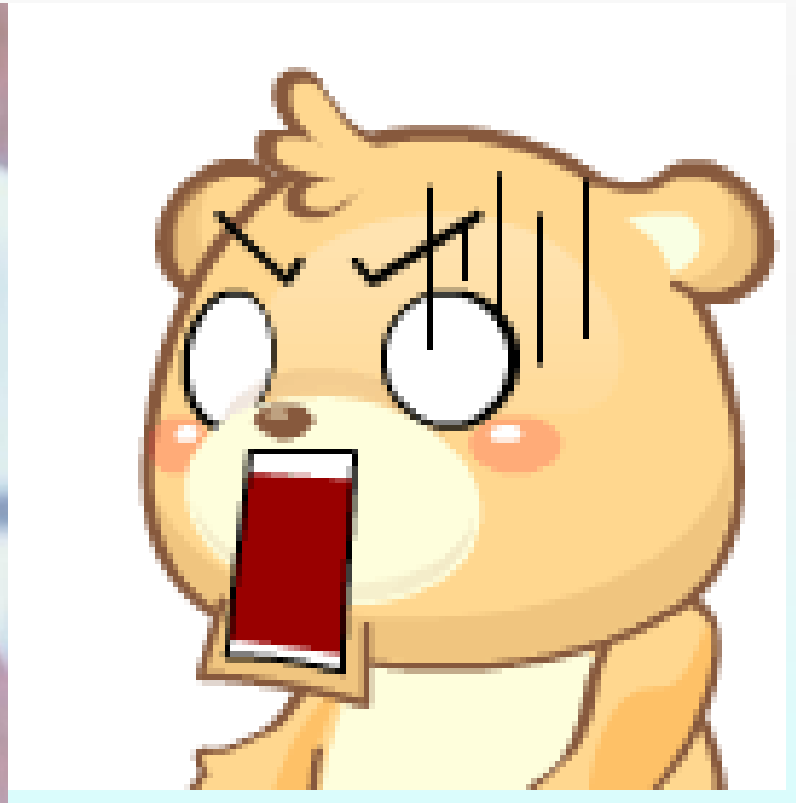
- 一、對大腦的危害:**青少年的腦組織正處於發育期,血、氧、葡萄糖的需求量比成人還高。如血糖過低,腦意識活動就會出現障礙,長期如此,勢必**影響大腦的發育**。
- 二、對消化係統的危害:**不吃早餐,胃酸及胃內的各種消化酶就會去“消化”胃粘膜層。長此以往,細胞分泌粘液的正常功能就會遭到破壞,很容易造成**胃潰瘍及十二指腸潰瘍等消化係統疾病**。
- 三、慢性病“上”身:**不吃早餐,饑腸辘辘地開始一天的工作,身體為了取得動力,會動用甲狀腺、副甲狀腺、腦下垂體之類的腺體,去燃燒組織,除了造成**腺體機能亢進之外,更會使得體質變酸,患上慢性病**。
- 四、便秘:**在3餐定時情況下,人體內會自然產生胃結腸反射現象,簡單說就是促進排便。若不吃早餐成習慣,長期可能造成**胃結腸反射作用失調,於是產生便秘**。



常見的早餐陷阱!! 你吃對了嗎?



這幾種早餐~~別再吃了!!!





1. 剩飯早餐

剩飯菜隔夜，蔬菜可能產生亞硝酸(一種致癌物質)，吃進去會對人體健康產生危害。建議：吃剩的蔬菜盡量別再吃;把剩餘的其他食物做早餐，一定要保存好，以免變質;從冰箱裡拿出來的食物要加熱透。





2. 速食早餐

高熱量的早餐容易導致肥胖，油炸食品長期使用也會對身體有危害。西式早餐存在營養不均衡的問題，熱量比較高，但卻往往缺乏維生素、礦物質、纖維素等營養。建議：選擇西式快餐做早餐，應該再加上水果或蔬菜湯等。





3. 零食早餐

零食多數屬於乾食，對於早晨處於半脫水狀態的人體來說，是不利於消化吸收的。而且餅乾等零食主要原料是穀物，雖然能在短時間內提供能量，但很快會使人體再次感到飢餓，臨近中午時血糖水平會明顯下降，早餐吃零食容易導致營養不足，容易引起各種疾病入侵





4.街頭早餐

邊走邊吃對腸胃健康不利，不利於消化和吸收;另外，街頭食品往往存在衛生隱患，有可能病從口入。建議：如果選擇街邊攤食品做早餐，一是要注意衛生，二是最好買回家或者到攤位吃。盡量不要在上班路上吃早餐，以免損害健康。



那我該怎麼辦？





營養師你的給**早餐**

6 大建議

麵包牛奶族

1. 選擇複合性的碳水化合物，如**全麥麵包**、**燕麥片**...
2. **少選或塗抹高油高熱量內餡**(例:奶油、果醬、巧克力醬或花生醬)。
3. 改喝**低脂牛奶**或**脫脂牛奶**。
4. 搭配**生菜**、**蕃茄**、**小黃瓜**夾著吃，營養會更均衡。



早餐店族

1. 不塗沙拉醬或塗薄一點，以減少油脂攝取。
2. 吃進過多油脂、缺乏蔬果，一星期不宜超過三次。
3. 茶和咖啡最好在餐前或餐後兩小時才喝，因為會影響人體吸收鐵質，所以盡可能不要跟著餐喝。
4. 吃西式速食店的早餐，建議不要點套餐，這類早餐油脂多、熱量偏高（超過500卡），所以當天的午、晚餐不要再吃炸、煎、炒的食物，儘量選擇滷、煮或蒸的烹調方式。



燒餅油條族

1. 熱量高、油脂高、缺乏蔬菜最好少吃，一星期不宜超過一次。
2. 建議買未加糖的清漿，然後自己再酌量放糖。
4. 吃燒餅或油條時，建議搭配豆漿而不要配米漿，因為米漿仍是米製品，和燒餅、油條一樣缺乏離胺酸，蛋白質品質比較差。
5. 燒餅上灑的芝麻通常無法被我們咬細，吞下肚以後，芝麻沾黏在胃壁上，容易造成部份人的胃疼痛，甚至可能造成胃發炎，吃的時候請小心。



清粥小菜族

1. 一碗略稠的稀飯，大約只是**半碗乾飯的量**。
2. 吃稀飯時可以搭配一顆荷包蛋、茶葉蛋、牛奶、瘦肉、豆類製品，**攝取蛋白質**。
3. 至於豆腐乳和醬菜**含鈉量高要儘量少吃**。
4. 加盤炒青菜，而且**蔬菜中的鉀**，能幫助身體把**鈉排出體外**。
5. 可吃**1份水果**，但不建議喝熱量高的果汁。





族

1. 因為餡料不同，某些御飯糰的**含高油、鈉量**，建議搭配低脂牛奶或低脂優酪乳。
2. 為增蔬果攝取可選擇生菜沙拉盒，但**沙拉醬要少放**。
3. 選擇**低糖或無糖**優酪乳，但還是必須注意糖分及熱量的問題。



素食早餐

1. 素食早餐例如:五穀雜糧、水煮蛋、優酪乳、、豆製品、生菜沙拉、清粥小菜...等。
2. 五穀雜糧粉中，包含豆類和穀類，蛋白質的品質是植物蛋白質中最精華的，酵母粉又是維生素B群的良好來源，這種吃法是素食者不錯的選擇。
3. 建議增加核果類的攝取量，或以豆類補充蛋白質。例如吃全麥麵包或含杏仁、核桃等核果類的雜糧麵包，蛋白質來源比較豐富，而且豆類和穀類的蛋白質可以互補。不過核果類屬於高油脂食物，必須注意油脂的總攝取量，其他兩餐避免再吃煎、炸的食物。
4. 注意不要攝取太多油脂、三餐定時定量，最重要的是餐和餐之間避免吃零食，更不要吃宵夜。



<單元二>

吃對點心

保健康



為什麼需要吃點心？

現代人生活忙碌，常忽略吃正餐，正餐一成不變，常造成飲食失衡；所以餐與餐之間進食適量的點心，正好可以滿足身體對多種維生素礦物質需要。



健康點心健康吃

(一)可以吃~綠燈點心:高營養&低脂肪!
全麥或堅果做的點心.水果.無糖飲料。



(二) 偶爾吃~黃燈點心:高營養&高糖.高脂!

甜麵包.奶昔.冰淇淋.肉乾.紅豆餅



(三) 不要吃~紅燈點心:低營養&高糖.脂.鈉!

炸物.甜巧克粒.酥皮.夾心餅乾.奶油蛋糕.蜜餞



讓你變聰明的點心

含有大腦必需胺基酸和使腦運作平衡的營養素，安定神經以提升記憶力和學習效率。

1.香蕉

2.堅果:

核桃.花生.開心果.腰果.松子.杏仁.瓜子.芝麻等。

3.雞蛋



保護眼睛的點心

舒緩眼睛疲勞.修復眼睛損傷.防止近視.眼花.頭暈.眼睛腫痛...等。

1.豆製品

2.菊花茶.果菜汁

3.藍莓.草莓



預防便秘的點心

含有豐富膳食纖維或腸道好菌，順暢腸道!

1. 麥片

2. 優若乳

3. 蒟蒻



總結

遵循以上飲食原則，
健康飲食並且**少油. 糖. 鹽**，
維持健康體位，就能促進健康！



謝謝大家



營養師關心您

有獎徵答



- (一) 紅燈食物?
- (二) 綠燈食物?
- (三) 哪些疾病與肥胖有關?
- (四) 小時候肥胖是脂肪組織數目變多還是體積變大?
- (五) 哪些食物含鹽量高，應避免食用?
- (六) 何時吃早餐最適當?
- (七) 不想吃早餐時，如何增進食慾?
- (八) 不吃早餐對身體的危害?
- (九) 不要吃哪類型早餐?
- (十) 護腦點心有那些?