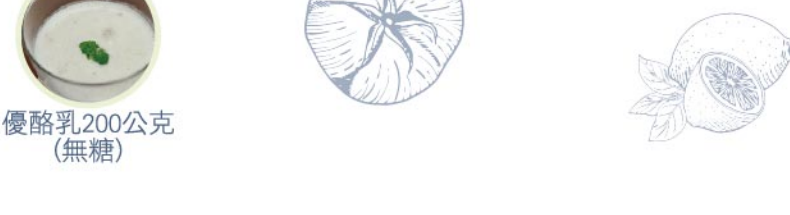
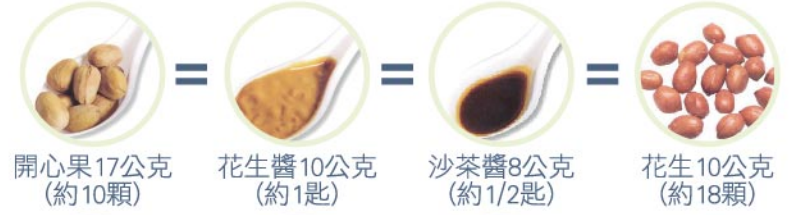


食物代換表

水果類：熱量60大卡(醣類15公克)



油脂及堅果種子類：熱量45大卡(脂肪5公克)



外食健康吃 | 聰明選小撇步

慎選用餐地點、以能供應新鮮健康食物的店為優先，不選擇吃到飽的餐廳。

以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。

每餐攝取足夠的各色蔬菜，以達到每日至少三份蔬菜(1.5碗)的建議量，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。

以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。

減少油炸食物攝取，多選擇瘦肉並去除皮脂；少用酥皮、口感酥鬆酥脆(例如：酥餅)或油漬等油脂含量較高的加工食品。

多選擇清蒸、川燙、清燉、涼拌的食物，減少筍芡食物。

每天攝取兩份新鮮水果；建議不要喝果汁，喝果汁會增加糖尿病風險。

主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。

主動要求店家供應白開水或無糖茶，每日攝取1500ml的白開水。

即使是外食，三餐仍應規律進食，少吃甜食、下午茶及宵夜，並避免吸菸，因吸菸會導致食慾下降，造成三餐進食不規律。

健康餐盒推薦 | 歡迎預購菜色依當日訂購為主僅供參考



四季養生素食館
地址\臺東市新生路394號
電話\089-346356



龍港海鮮餐廳
地址\臺東市大道路1號
電話\089-359188



新德養生素食館
地址\臺東市信義路187號
電話\089-320989



七里坡紅藜養生料理
地址\臺東市中正路203號
電話\089-325777



新素食館
地址\臺東市安慶街64號
電話\089-326683



老饕便當店
地址\臺東市中華路一段340號
電話\089-361202



米國學校餐廳
地址\臺東縣關山鎮昌林路24-1號
電話\089-814903



台東聖母健康農莊
地址\臺東市知本路二段370號
電話\089-512226



悟養池上飯包
地址\臺東縣池上鄉忠孝路259號
電話\089-862326



鄉林養生素食館
地址\臺東市光明路72號
電話\089-328459

健康餐盒

聰明選 | 吃出健康

臺東縣衛生局

為什麼推動健康飲食?

由於飲食的不均衡，攝食過多的脂肪及熱量，導致慢性疾、癌症及肥胖等造成的疾病之罹患率有增加的趨勢；因此，推動符合健康原則的飲食，藉此減少飲食不當引起的疾病，衛生局結合本縣餐飲業者依據「健康餐飲」標準，推出「健康餐盒」，歡迎訂購!

飲食均衡才健康

目前國人生活日趨於靜態，熱能消耗減低，造成肥胖與代謝症候群相關的慢性疾病盛行。均衡飲食，就是吃到符合身體所需的熱量和各種營養豐富的飲食。沒有一種食物可以提供人體所需要的所有營養素，因此，我們需要學會聰明的搭配和選擇食物。依照食物所含的主要營養素，可分為下面六大類，每天由各類食物中選取多變化的品項且吃到適合的份量，及可讓飲食的均衡性提高。

每日飲食指南

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



全穀根莖類

富含醣類與部分蛋白質(未精製的全穀根莖類含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等)

豆魚肉蛋類

富含蛋白質

低脂乳品類

富含鈣質、蛋白質

蔬菜類

含有維生素、礦物質、纖維質及植化素(深綠色、深黃色的蔬菜含維生素及礦物質的量比淺色蔬菜多)

水果類

含有維生素、少量礦物質、纖維質

油脂與堅果種子類

含有脂肪、脂溶性維生素A、E

我一天需要多少熱量?

根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

每天活動量	體重過輕者所需熱量	體重正常者所需熱量	體重過重或肥胖者所需熱量
輕度工作	35大卡X目前體重(公斤)	30大卡X目前體重(公斤)	20-25大卡X目前體重(公斤)
中度工作	40大卡X目前體重(公斤)	35大卡X目前體重(公斤)	30大卡X目前體重(公斤)
重度工作	45大卡X目前體重(公斤)	40大卡X目前體重(公斤)	35大卡X目前體重(公斤)

輕度工作

大部分從事靜態或坐著的工作。例如：家庭主婦、靜態的上班族、售貨員

中度工作

從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。例如：裸母、護士、服務生

重度工作

從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力工作。例如：運動員、搬家工人

計算BMI

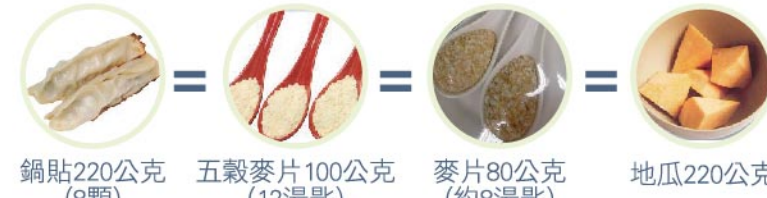
一位民眾身高160公分，體重65公斤，BMI是25.4kg/m²(=65/1.6/1.6)，體重屬於「過重」。

計算一天所需熱量

因他的工作是從事靜態工作的上班族，屬於輕度工作，每天攝取熱量應在1300-1625大卡之間(=20-25大卡x65公斤)。

食物代換表

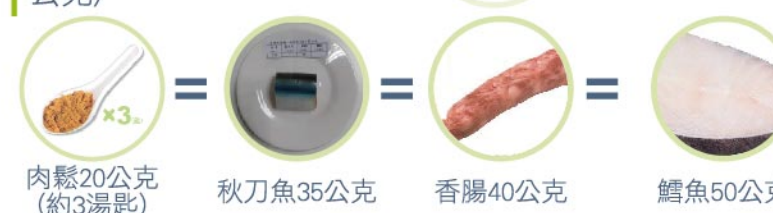
全穀根莖類：熱量280大卡(醣類60公克，蛋白質8公克)



豆魚肉蛋類：熱量55大卡(蛋白質7公克，脂肪3公克)



豆魚肉蛋類：熱量120大卡(蛋白質7公克，脂肪10公克)



符合「健康餐盒」之條件

- (一)有熱量標示，餐盒熱量低於800大卡。
- (二)提供未精製全穀類米飯(如五穀米、胚芽米)。
- (三)蔬菜份量達1.5份，蔬菜多樣性。
- (四)不使用油炸食品及減少醬汁、肥肉、加工食品。
- (五)不送含糖飲料、建議可提供水果。

臺東縣衛生局