

均衡飲食  
聰 明吃的生活秘訣



操作說明

全文PDF下載



1



營養均衡是健康飲食最重要的基本原則，若營養不均衡，人體會缺少必需的營養素，進而影響身體運作。

衛生福利部為了推廣與提升國民均衡飲食的健康觀念，於2011年推出新版飲食指南。



與舊版飲食相比，新版的飲食指南改變了其中幾項食物分類的名稱，還調整了各類食物每人每天所需的分量。

## 六大類食物重點整理



六大類食物	重點整理
水果類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水果富含各類維生素、礦物質及植化素，可幫助食物中鐵的吸收。</li> <li>2. 選擇當令及多樣化水果。</li> </ol>
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不建議民衆以低脂肪的方法烹調。</li> <li>2. 多多食用，深色蔬菜尤其健康。</li> <li>3. 多吃富含B12的蔬菜，例如：藻類、菇類。</li> </ol>
全穀根莖類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全穀包括穀物麩皮、胚芽及胚乳。</li> <li>→ 富含纖維素、維生素、礦物質，與精緻穀粒（僅含胚乳），其營養價值高。</li> <li>→ 具有豐富的植物固醇，木寡糖及多種抗氧化物質。</li> </ul>
豆魚肉蛋類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從脂肪含量低的食物攝取蛋白質，用餐時食用順序：豆類→魚類→肉類→蛋</li> <li>2. 以富含植物性蛋白質的豆類或豆製品及魚類、海產類取代肉類。</li> <li>3. 選用低脂肉類、需控制紅肉和蛋的分量。</li> </ol>
低脂乳品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 低脂乳品營養與一般乳品差不多，但脂肪較少。</li> </ul>
油脂與堅果種子類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 油脂類去掉六成，部分以堅果補充。</li> <li>2. 炒菜少放油，改以涼拌、清蒸。</li> <li>3. 外食族嚴慎選菜色。</li> </ol>





## 熱量需求計算

### Step 1：選擇自己的BMR值（基礎代謝）

(1) 年齡在19歲（包含）以上的請按照下表

年齡	男BMR(kcal/kg/d)	女BMR(kcal/kg/d)
19-30	24.0	23.6
31-50	22.3	21.7
51-70	21.5	20.7
>70	21.5	20.7

(2) 年齡在13歲至18.9歲的請按照以下公式：

男生	$BMR=64.1874-(1.7039 \times \text{age})-(0.1697 \times \text{age}^2)+ (0.0083 \times \text{age}^3)$
女生	$BMR=64.0984-(2.6623 \times \text{age})-(0.0630 \times \text{age}^2)+ (0.0050 \times \text{age}^3)$

資料來源/中研營養資訊網

### Step 2：依照日常的活動程度對照生活強度指標。

- 低1.3：絕大部分時間處於靜態活動，僅約略1小時的步行活動。
- 低1.5：大部分時間也處於靜態活動，但大約有2小時會因為工作或通勤的緣故需要步行。
- 適度1.7：除了日常的靜態活動外，每日會從事1小時速度快的活動。
- 高1.9：從事繁重工作者，或每日有1小時的運動訓練，激烈的肌肉運動。

### Step 3：依照體重、BMR數值及活動強度，計算熱量需求。

目前體重(kg) × BMR數值  
× 活動強度指數 = 熱量需求  
(大卡)

★ 林曉萱 ★

年齡：28歲  
身高：165公分  
體重：55公斤  
職業：行政助理  
興趣：閱讀、聽音樂



#### ● 計算範例

##### Step 1

(1) 年齡在19歲（包含）以上的請按照下表

年齡	男BMR(kcal/kg/d)	女BMR(kcal/kg/d)
19-30	24.0	23.6
31-50	22.3	21.7

##### Step 2

日常活動強度與指數 (BMR的倍數)	平時日常活動的例子		日常生活內容
	生活動作	時間(小時)	
低(1.3)	安靜	12	大部分時間都在坐著唸書、做功課、談話，有部分時間會看電視或欣賞音樂，並有約一小時散步、購物等身體活動程度為正常速度。熱量消耗較少的活動。
	站立	11	
	步行	1	
	快走	0	
	肌肉運動	0	

##### Step 3

目前體重(kg) × BMR數值 × 活動強度指數 = 熱量需求(大卡)

55kg × 23.6 × 1.3 = 1687大卡





## 營養攝取更均衡

- 每天從六大類食物中選擇30種以上的食物→**營養均衡**
- 從日常三餐中做點巧思增加食物種類→**多樣攝取食物種類**

用中西式早餐食譜舉例，做為變化飲食的參考：

### 中式早餐食譜舉例

白粥 (米1)	→	綠豆薏仁粥 (米1、綠豆2、薏仁3)
白饅頭 (小麥2)	→	全麥核桃饅頭 (小麥4、核桃5)
肉鬆 (肉3)	→	海苔肉鬆 (肉鬆6、海苔7)
滷豆干 (豆干4)	→	滷豆干 (豆干8)
醬瓜 (小黃瓜5)	→	涼拌紅白蘿蔔絲 (大頭菜) (紅蘿蔔9、白蘿蔔10、大頭菜11)

### 西式早餐食譜舉例

低脂鮮奶 (牛奶1)	→	低脂鮮奶 (牛奶1)
白土司 (小麥麵粉2)	→	全麥土司 (小麥麵粉2、葡萄乾3、核仁4)
雞蛋、火腿 (蛋3、肉4)	→	雞蛋、火腿、番茄、小黃瓜 (蛋5、肉6、番茄7、小黃瓜8)

## 十個聰明吃的小撇步

聰明吃	重點整理
1.多喝白開水	✓ 少喝含糖飲料，避免攝取額外熱量，進而影響健康。
2.細嚼慢嚥	✓ 避免食物攝食過快、過多 ✓ 避免賀爾蒙異常分泌 ✓ 減少消化系統負擔
3.正常三餐	✓ 多樣化、營養均衡 ✓ 早餐一定要吃，避免空腹時間過長
4.低脂少油炸	✓ 油脂產生的自由基對人體健康不利
5.天天五蔬果	✓ 蔬果富含：纖維素、維生素、抗氧化劑、礦物質、植化素（如花青素、茄紅素） ✓ 每天至少三蔬二果 ✓ 維持生理需求，預防各種慢性疾病





## 十個聰明吃的小撇步

聰明吃	重點整理
6. 均衡飲食	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 不偏食</li> <li>✓ 肉與蔬果需均衡</li> <li>✓ 彈性調整飲食</li> </ul>
7. 睡前三小時不進食	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 進入睡眠後，食物的能量不易消化</li> <li>✓ 避免脂肪型態貯存，增加肥肉組織</li> </ul>
8. 每餐不過量（8分飽）	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 每餐至少八分飽</li> <li>✓ 正餐吃飽對體重控制有利</li> </ul>
9. 多食物、少食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 多吃天然食物，少吃過度加工的食品</li> <li>✓ 減少化學添加物的攝食</li> </ul>
10. 不吃零食甜點	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 甜食多以澱粉、油、糖為主</li> <li>✓ 甜食熱量高且多含反式脂肪酸，不利健康</li> </ul>



## 外食族也能健康吃

### 中式筵席：

- 多吃蔬菜。
- 餐前瓜子、花生應忌口。
- 油炸菜色去皮吃。
- 少吃勾芡菜餚、濃湯。

### 中式餐館、小吃：

- 避免油炸、油煎、絞肉的食品。
- 避免選擇含油脂量多的餐點。

### 火鍋類：

- 魚餃、蝦餃或丸子類等含油量高，應少買、少吃。
- 注意調味料之使用。

### 速食：

- 避免熱量及含糖量高的食物。
- 選擇無糖或代糖飲料。

### 西餐：

- 勿點肉類過多或過大的餐點，宜搭配生菜沙拉，馬鈴薯等一併食用。
- 麵包少塗些奶油。

### 日本料理：

- 注意醃製食物或沾料使用量，因其含鈉量較高。







## 健康煮的小秘訣

要訣1 避免油炸、油煎，盡量少油、少鹽

要訣2 多採用水煮、清蒸的烹調方式

要訣3 多使用健康的植物油烹調食物

## 體重控制有訣竅

### 一、建立正確飲食觀念

- 三餐主食要分配得宜。
- 吃起來不油膩的食物並不代表熱量不高。

### 二、如何有效減重？

- 飲食控制的方法：舉例來說，若希望在1週之內減重0.5公斤，則須減少3500大卡的熱量，相當於每日要減少500大卡，故可以選擇減少300大卡的熱量，並搭配運動消耗200大卡。



- 若要有效達到減重的目的，還須搭配兩項原則：

1. 少油、少鹽、少糖分
2. 多蔬、多果、多咀嚼

## 減少熱量的小秘訣

減少100大卡 熱量	將炸排骨改成滷排骨 少喝一瓶三合一罐裝咖啡
減少200大卡 熱量	少吃一個鳳梨酥 少喝一杯連鎖茶飲店的全糖飲料
減少300大卡 熱量	少吃約2個巴掌大的炸雞排麵粉皮 少吃三球冰淇淋

## 補充事項

- 多選用低GI食物，即盡量食用未經加工的食物。
- 以「全穀類」代替「精緻穀類」，全穀類纖維量較多，也富含對人體代謝有利的「植化素」。
- 每日以適量核果取代「精緻油」。
- 常以各式菇類、海菜入菜，菇類有幫助鈣質吸收的「類維生素D」，海菜則富含礦物質，若常食用能增加鈣質和礦物質的攝取量。





 HPA 衛生福利部  
國民健康署



12