素食 女士營養

珍惜自己
就從飲食做起

妳不能選擇自己的星座和血型，卻可以打造個人的健康和魅力，平常除了關懷別人之外，也要做個疼惜自己的女人。

守護健康
衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告

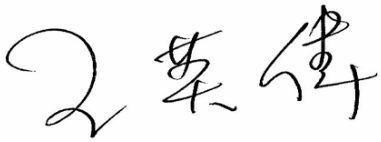
序

世界衛生組織指出，不健康飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸是非傳染病的四大危險因子，聯合國大會亦於 2016 年 3 月宣布 2016 至 2025 年為營養行動十年，說明了健康飲食備受國際重視。

為強化民眾健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，進而降低肥胖盛行率及慢性疾病，國民健康署進行每日飲食指南、國民飲食指標編修，並發展各生命期之營養單張及手冊，生命期營養系列手冊共分成 10 個生命歷程，詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性，以利營養師及衛生教育人員在每一個不同階段都能有對民眾提供最適宜的營養建議。

手冊內容係參考國際飲食指標趨勢及我國國民營養攝取狀況，並經多場公聽會及專家會議以促成各界對健康飲食傳播議題之角度聚合，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項國人膳食營養相關建議。手冊能順利完成多承輔仁大學王果行教授，時任台灣營養學會理事長的全心投入，另感謝黃青真教授、駱菲莉副教授及所有參予的營養學界專家與工作同仁的大力幫忙，併此申謝！

衛生福利部國民健康署署長



謹識

編者的話

較擅長關懷別人的女性進入成人後，同時也面臨負起延續生命的—孕育寶寶的責任。此時需要為個人健康的維護更費些心思在照顧自身的身體之外，有時還要注意一人吃二人補。提醒妳，做個疼愛自己的女人，珍惜自己從飲食做起。飲食之外也要規律的運動，運動前則要充分暖身，不要有運動傷害發生。

素食者的女士期營養篇，女生因為每個月經血增加鐵流失，容易有貧血的問題，因此需要注意到食物「鐵」的充足來源。植物性食物中鐵活性，相較於動物性的表現較不理想，因此要顧及植物性鐵食物的充足來源，以及要在餐食中增加水果獲得維生素 C 幫助鐵的吸收利用。

女士期也會面臨到孕育一個寶寶，需要注意飲食和營養素的充足，尤其是鐵、鈣、葉酸和碘等營養素。另外，藉由每日日曬 20 分鐘也可以增加體內製造維生素 D 幫助鈣的吸收。

充足的飲水和足夠的蔬菜、全穀類食物增加纖維質攝取可以達到減緩或改善便秘的發生，進而有改善膚質的效果。

臺北醫學大學保健營養學系教授 楊淑惠

目錄

19-50 歲女士之生理變化 1

臺灣女士營養現況與問題 2

- 熱量與三大營養素的分布 2
- 維生素、礦物質、纖維 2
- 過重與肥胖 5

女士營養教育指導重點方向 6

- 窈窕淑女—體重控制 6
- 紅粉佳人—減少貧血 12
- 全素食者需要注意攝取足量維生素 B_{12} 17
- 晶瑩剔透—減緩皮膚老化 17
- 訂做一個他（她）—健康懷孕 20
- 神清氣爽—改善便秘 25
- 亭亭玉立—預防骨質疏鬆症 28

19-50 歲女士每日飲食建議 31

- 各類食物的主要營養成分 32
- 六大類食物之份量說明 33
- 一份食物提供的熱量及主要營養素量 34
- 不同生活活動強度之 19-50 歲女士每日飲食建議攝取量 35
- 生活活動強度分類 37

小叮嚀 38

參考文獻 39

19-50 歲女士之生理變化

19-30 歲身體系統的效能處於巔峰狀態，此時無論身材、精力、體能、耐力、效能、健康都處於人生的高峰。大部分組織的細胞合成與分解速率達到平衡。年過 30 之後，細胞分解的速率逐漸超越細胞更新的速率，器官的大小和效能也逐漸遞減，生理變化對營養的影響如下[1，2]：

1. 身體組成

瘦體組織與體液逐漸減少，喪失瘦體組織使代謝率降低，熱量需求減少。脂肪組織逐漸增加，體脂肪從四肢轉移到軀幹。脂肪組織增加過多容易導致肥胖、高血壓、高血糖、第 2 型糖尿病、心臟病、癌症等。

2. 骨骼系統

骨骼礦物質逐漸減少。女性骨質密度發展到大約 30 歲，40 歲左右開始逐漸流失骨質，停經之後流失速度加快，易導致骨質疏鬆症。年輕時攝取足量的鈣和維生素 D 可增加骨密度，日後可以維持骨量。

3. 心血管和呼吸系統

心肺運送氧和營養素給身體細胞，並移除代謝廢物的功能衰退。血管逐漸硬化，血壓因而升高。

4. 其他

靈巧度和柔軟度漸漸降低，感官和知覺能力也漸漸變弱，視力的改變在 40 歲時開始明顯。

臺灣女士營養現況與問題

熱量與三大營養素的分布

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，19-64 歲女性每天平均攝取熱量 1733 大卡，蛋白質 73.1 克（占總熱量之百分比為 16.8%），脂肪 62.2 克（32.1%），醣類 223 克（51.2%）[3，4]。與衛福部建議合宜的三大營養素比例（蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類 50-60%）[5] 比起來，脂肪比例偏高，醣類比例則略低。

維生素、礦物質、纖維

1. 攝取量

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 19-64 歲女性各營養素攝取量與攝取不足百分比結果如下表[3]，維生素 E、鈣、鎂、鋅的平均攝取量不及營養素參考攝取量。

19-64 歲女性各營養素攝取量與攝取不足百分比

	第七版營養素參考攝取量	第六版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比(%)*	攝取不足百分比 (%)*	
					19-30 歲	31-50 歲
維生素 A (RE)(ug)	500		926	185	21	5
維生素 D (ug)	5	6.7	7.8	116	46	23
維生素 E (TE)(mg)	12		8.1	67	97	96
維生素 C (mg)	100		173	173	22	8
維生素 B_1 (mg)	0.9		1.09	121	22	23
維生素 B_2 (mg)	1		1.3	125	29	28
菸鹼素 (mg)	14	12	19.1	159	3	2
維生素 B_6 (mg)	1.5		1.74	116	38	27
維生素 B_{12} (ug)	2.4		6.35	265	0	0
鈣 (mg)	1000		563	56	100	96
磷 (mg)	800		1052	131	15	14
鎂 (mg)	320	315	264	84	90	77
鐵 (mg)	15		15.2	101	49	50
鋅 (mg)	12		9.1	75	90	84
鈉 (mg)	-		3519	-	-	-
鉀 (mg)	-		2584	-	-	-
膳食纖維 (g)	-		16.7	-	-	-

* 參考 2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查，以第六版國人膳食營養素參考攝取量為依據。

2. 葉酸

國人十年來的葉酸營養狀況未見改善，反而變差，19-30 歲女性葉酸不足（血清濃度 <6 ng/mL）比例由 9.9% 增為 25.1%，31-44 歲則由 8.8%增為 22.8%[6]。研究指出，懷孕婦女在胎兒 0-6 週時缺乏葉酸，易造成胎兒神經管缺陷的疾病，而且缺乏葉酸會使紅血球無法正常分裂及成熟而造成巨球性貧血，所以女性攝取足夠的葉酸是非常重要的[7]。

3. 鐵質

19-64 歲女性平均每日鐵攝取量為 15 mg，剛好達到營養素參考攝取量之水準，但 19-50 歲女性鐵攝取不足的百分比卻高達 50%[3]，且血液生化結果總缺鐵率亦達 16.5%[8]。探究原因發現經血的流失是導致女性鐵儲存偏低最主要的生理因素，所以女性在生育年齡時，尤其要增加鐵質的攝取，以減少缺鐵性貧血的發生[7]。

4. 鈣質

國人女性鈣質的平均攝取量為 563mg[3]，與營養素參考攝取量 1000mg[9] 來比還是偏低。由於女性在停經之後鈣質流失快速，所以要增加鈣質攝取，及早儲存骨本來預防骨質疏鬆症[7]。

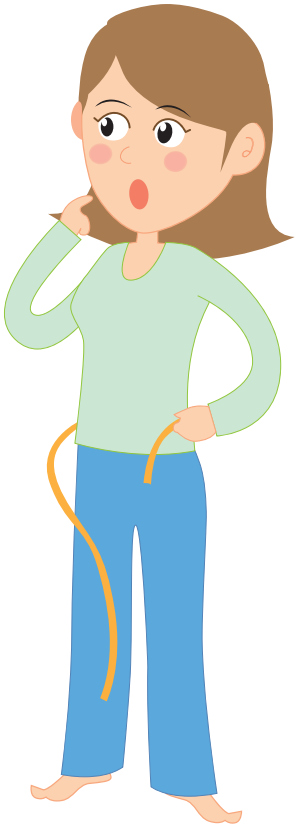
5. 碘

女性成人尿碘中位數約為 98 微克 / 升，僅達 WHO 充足標準 100-199 微克 / 升的低標，瀕臨碘營養缺乏邊緣。

尤其 19-44 歲生育年齡非懷孕女性尿碘濃度也只有 103 微克 / 升，WHO 孕婦充足標準為 150-249 微克 / 升，故當這些婦女懷孕時可能有碘缺乏的危險[10，11]。

過重與肥胖

依循衛福部建立之定義，過重為身體質量指數（BMI）≧ 24 與小於 27 者，肥胖以 BMI ≧ 27 為準。臺灣成年女性過重 / 肥胖盛行率為 35.9%，約 1/3 的女性熱量過剩[4]。而高蛋白質、高脂肪的飲食是造成肥胖的原因之一，所以增加全穀雜糧類、水果類、蔬菜類等食物，使醣類為主要熱量來源，除了可以減少脂肪的攝取，也會得到較豐富的維生素和礦物質。



女士營養教育指導重點方向(7)

窈窕淑女—體重控制

隨著社會變遷，人們的工作型態由農業社會的身體勞動量大的動態工作而漸趨於工商業社會用腦量增加、身體活動量減少的靜態工作，飲食也從粗糙變成精緻西化，這些改變都促使了肥胖的產生。國人十大死因排名的變化，也使大家驚覺到肥胖不再是富裕生活的象徵，而是疾病的前兆，例如高血壓、糖尿病、心血管疾病、癌症。因此減肥成為大家最關切的話題，尤其是女性更是如此。但是在減肥的風潮之下，許多不需要減肥的女性也一窩蜂去減肥。真的需要減肥嗎？可以透過計算 BMI（身體質量指數）或量腰圍來判斷，如果 BMI 已經超過 24，就表示體重過重，需要注意控制了。

BMI 的意義及計算方法

身體質量指數（Body Mass Index, BMI）= 體重（公斤）/ 身高 ^{2}（公尺）^{2}

	BMI 值	腰圍
體重過輕	BMI ＜ 18.5	
理想體重	18.5 ≦ BMI ＜ 24	
體重過重	24 ≦ BMI ＜ 27	
肥胖	BMI ≧ 27	超過 80 公分（31.5 吋）

例如：一個 160 公分（1.6 公尺），56 公斤的女性的 BMI=56÷1.6÷1.6=21.9，由上表看出位在理想體重範圍之內，故平常只要均衡攝取六大類食物，不須刻意減肥。

成人健康體重對照表

身高	正常體重範圍	體重過重範圍	肥胖
(公分)	18.5 ≦ BMI<24	24 ≦ BMI<27	BMI ≧ 27
144	38.4-49.7(公斤)	49.8-55.9(公斤)	56.0(公斤)
145	38.9-50.4	50.5-56.7	56.8
146	39.4-51.1	51.2-57.5	57.6
147	40.0-51.8	51.9-58.2	58.3
148	40.5-52.5	52.6-59.0	59.1
149	41.1-53.2	53.3-59.8	59.9
150	41.6-53.9	54.0-60.7	60.8
151	42.2-54.6	54.7-61.5	61.6
152	42.7-55.3	55.4-62.3	62.4
153	43.3-56.1	56.2-63.1	63.2
154	43.9-56.8	56.9-63.9	64.0
155	44.4-57.6	57.7-64.8	64.9
156	45.0-58.3	58.4-65.6	65.7
157	45.6-59.1	59.2-66.5	66.6
158	46.2-59.8	59.9-67.3	67.4
159	46.8-60.6	60.7-68.2	68.3
160	47.4-61.3	61.4-69.0	69.1
161	48.0-62.1	62.2-69.9	70.0
162	48.6-62.9	63.0-70.8	70.9
163	49.2-63.7	63.8-71.6	71.7
164	49.8-64.5	64.6-72.5	72.6
165	50.4-65.2	65.3-73.4	73.5
166	51.0-66.0	66.1-74.3	74.4
167	51.6-66.8	66.9-75.2	75.3
168	52.2-67.6	67.7-76.1	76.2
169	52.8-68.4	68.5-77.0	77.1
170	53.5-69.3	69.4-77.9	78.0
171	54.1-70.1	70.2-78.9	79.0
172	54.7-70.9	71.0-79.8	79.9
173	55.4-71.7	71.8-80.7	80.8

174	56.0-72.6	72.7-81.6	81.7
175	56.7-73.4	73.5-82.6	82.7
176	57.3-74.2	74.3-83.5	83.6
177	58.0-75.1	75.2-84.5	84.6
178	58.6-75.9	76.0-85.4	85.5
179	59.3-76.8	76.9-86.4	86.5
180	59.9-77.7	77.8-87.4	87.5
181	60.6-78.5	78.6-88.4	88.5
182	61.3-79.4	79.5-89.3	89.4
183	62.0-80.3	80.4-90.3	90.4
184	62.6-81.2	81.3-91.3	91.4
185	63.3-82.0	82.1-92.3	92.4
186	64.0-82.9	83.0-93.3	93.4
187	64.7-83.8	83.9-94.3	94.4
188	65.4-84.7	84.8-95.3	95.4
189	66.1-85.6	85.7-96.3	96.4
190	66.8-86.5	86.6-97.4	97.5

如何減肥才健康？

當體重超過理想體重，這時就必須從「飲食、活動、心理」三管齊下，重新打造健康的生活習慣。

1. 飲食方面：

從少吃開始，以「少油、少鹽、少糖、多纖維」為原則，三餐正常進食，均衡攝取各類食物；盡量不吃點心、零食、宵夜、含糖飲料；選用以蒸、煮、烤、滷等低油方式烹調的食物。每天減少攝取 500 大卡熱量或增加消耗 500 大卡熱量，則一週可減輕 0.5 公斤體重。

2. 活動方面：

除了每週運動 150 分鐘，平常也要找機會多活動，例如看電視時可以做登階運動；當樓層不高時，爬樓梯代替坐電梯；上班或回家途中可以在前二站下公車，再走去目的地；假日的聚餐、唱 KTV 可以改成郊遊踏青、爬山活動。

3. 心理方面：

減重除了需要有行動力之外，減重之後的維持更需要信心及毅力，除了自己的改變，家人、朋友的生活習慣可能也需要調整。多和家人、朋友溝通，分享減重的經驗及互相監督勉勵，例如一起討論製作低熱量食物的食譜、外食時如何吃的熱量低卻健康、有趣又有效的運動方法。

降低飲食中的脂肪量

過多脂肪攝取除了可能導致肥胖之外，和心血管疾病、某些癌症的發生亦有關。下表提供一些食物中脂肪的含量供參考，脂肪低的可以適量攝取，脂肪高的就要注意少吃些了[12]。

脂肪 5g 以下 /100g	脂肪 5-10g/100g	脂肪 10g 以上 /100g
雞蛋白 0.1g	煉乳 8.3g	乳酪醬 17g
低脂發酵乳 1.1g	雞蛋 8.8g	豆棗 19.6g
低脂鮮乳 1.3g	豆腐皮 8.8g	雞蛋黃 26.8g
傳統豆腐 3.4g	小三角油豆腐 9.1g	
全脂鮮乳 3.6g		
一般蔬菜類		
一般水果類		
一般全穀雜糧類		

註：參考臺灣食品營養成分資料庫[12]。

維持理想體重

1. 飲食適量，但要均衡，各類食物挑選脂肪含量較低的低脂乳品、豆腐等。
2. 多吃富含膳食纖維的蔬菜、水果、全穀雜糧類。
3. 少吃油炸、爆炒的食物。
4. 少吃零食、少喝含糖飲料。
5. 增加活動量。
6. 細嚼慢嚥。
7. 若飲食攝取量為 1200 大卡，建議選擇符合表格中富含營養素 E 的食物，以確保攝取足夠維生素 E，維持身體健康。

食物中維生素 E 的含量

食物名	100 克食物中維生素 E 含量（mg）	日常食用量之維生素 E 含量	
		食用量	維生素 E 含量（mg）
五香豆干	8	35g	3.0
傳統豆腐	2.8	80g	2.0
小三角油豆腐	5.4	2 塊，55g	3.0
豆腐皮	8.0	30g	2.4
豆漿	0.6	1 杯	1.0
雞蛋	1.8	55g	1.0
雞蛋黃	4.5	19g	1.0
切片乾酪（低脂）	0.4	35g	0.0
低脂鮮乳	0.0	1 杯，240c.c.	0.0
全脂鮮乳	0.1	1 杯，240c.c.	0.0
糙粳米平均值	2.5	1 碗，80g	2.0
土司（含全穀粉）	2.0	1/2-1/3 片，30g	0.6
土司	1.5	1/2-1/3 片，25g	0.5
玉米	0.8	2/3 根，85g	0.7
燕麥片	0.8	3 湯匙，20g	0.2
杏仁 蒜味杏仁果 原味杏仁果	 18.6 23.9	 5 粒，7g 5 粒，7g	 1.0 2.0
黑芝麻 黑芝麻（熟） 黑芝麻粉	 22.7 24.6	 2 茶匙，10g 2 茶匙，10g	 2.3 2.5
帶膜花生仁（生）	15	10 粒，13g	2.0
開心果	10.8	15 粒，10g	0.2
腰果	4.3	5 粒，10g	0.4
沙拉油	80.8	1 茶匙，5g	4.0
葵花籽油	45.6	1 茶匙，5g	2.3
橄欖油	17.9	1 茶匙，5g	0.9

註：參考臺灣食品營養成分資料庫[12]。

紅粉佳人—減少貧血

因為女性在青春期之後，更年期之前的每個月會有經血的流失，所以女性有頭暈、臉色蒼白的現象。在 1993-1996 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查中也發現 30-50 歲的女性缺鐵性貧血率是最高的，有 3.6%[13]。2005-2008 年調查亦發現 19-44 歲女性貧血盛行率約 20%[4]。

缺鐵性貧血的判定

想知道有沒有缺鐵性貧血，可以到醫院做血液檢查，一般女性正常血紅素 ≧ 12mg/100ml，血清鐵蛋白濃度以 12 μg/L 以上代表體內鐵儲存足夠，攜鐵蛋白飽和度以 15% 以上為正常。缺鐵的評定採用鐵蛋白模式，及三個指標中必須有兩個指標不正常表示無貧血症狀之缺鐵，若三個指標皆不正常即表示缺鐵性貧血。另外，觀察一些身體表徵也可以了解有沒有貧血的症狀。

初期

因為貧血是長期持續慢性的鐵質缺乏所造成的，由症狀顯示身體各系統的功能不良，於肌肉方面的功能不良有動作遲緩和運動忍受力減少；於神經方面表現出易疲勞、異食癖（尤其愛吃冰品）。

嚴重

皮膚的顏色出現蒼白，下眼瞼內皮由紅色變為粉紅色，指甲變為扁平狀，且偶發變成反指甲（似湯匙狀）。嘴的變化包括舌乳頭萎縮、灼熱、紅腫。

如果平常沒有注意食物的選擇，要達到鐵質的營養素參考攝取量（每天 15mg）並不容易。下表是一些食物中的鐵質含量。

食物中鐵質的含量

食物名	100 克食物中鐵含量（mg）	日常食用量之鐵含量	
		食用量	鐵含量（mg）
五香豆干	5.5	35g	1.9
傳統豆腐	2.0	80g	1.6
豆腐皮	4.7	30g	1.4
燕麥片	40.0	3 湯匙，20g	8.0
雞蛋黃	5.5	19g	1.0
紫菜	56.2	3 張，10g	5.6
紅莧菜	11.8	1 份，100g *	11.8
紅鳳菜	6.0	1 份，100g *	6.0
莧菜	4.6	1 份，100g *	4.6
甜豌豆莢	2.1	1 份，100g *	2.1
萵苣	1.6	1 份，100g *	1.6
茼蒿	1.5	1 份，100g *	1.5
玉米筍	1.3	1 份，100g *	1.3
黑棗	2.4	25g	0.6
葡萄乾	1.5	20g	0.3
紅棗	1.7	25g	0.4

*蔬菜 1 份為可食部分生重 100 克，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、蕃薯葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。
*蔬菜因為含有植酸及纖維，人體對蔬菜所含的鐵質吸收率較差。
註：參考臺灣食品營養成分資料庫 (12) 。

◎ 19-50 歲女性鐵質營養素參考攝取量是 15mg，利用表中食物的鐵質含量，可以估算一下要怎麼吃才能達到建議量，例如：2 片五香豆干 +1 份莧菜 +2 湯匙黑芝麻粉

影響鐵質吸收的因素

除了要攝取含鐵量高的食物之外，有很多和鐵質吸收有關的因素也要注意。

1. 維生素 C

可以增加鐵質的吸收，所以在用餐中或餐後食用維生素 C 含量較高的水果（參考第 19 頁）。

2. 鐵質的抑制因子

◎蔬菜中的纖維會阻礙非血基質鐵的吸收，因此綠色蔬菜中的鐵質無法被完全吸收利用。

◎茶中的單寧會與鐵形成不溶性化合物，因而減少近 50% 的鐵質吸收，所以不要在用餐中喝茶。

◎ EDTA（品質改良用劑、抗氧化劑）會減少近 50% 的非血基質鐵的吸收。

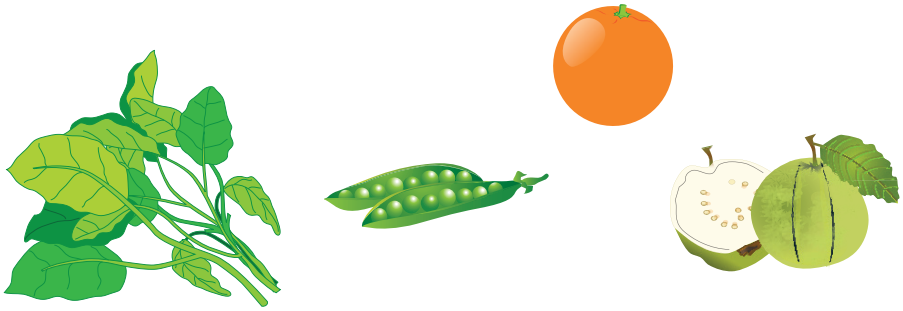
3. 穀類和蔬菜

富含鐵質的動物性食物常含有高量脂肪，而穀物及深綠色蔬菜中的鐵質吸收率雖然比較低，但只要多攝取也可以做為部分鐵質的來源。

減少貧血飲食原則

平常注意吃些含鐵量較高的食物。例如：皇帝豆、豆類（豆干、豆腐）、黑芝麻，但不超過每日建議份量。

1. 多吃深色蔬菜如：莧菜、甜碗豆、紅鳳菜等。
2. 進餐時與富含維生素 C 的新鮮當季水果一起食用，可以促進鐵質的吸收。
3. 茶類飲料會抑制鐵質的吸收，不要在用餐時喝茶。



全素食者需要注意攝取足量維生素 B_{12}

依據國人膳食營養素參考攝取量建議，維生素 B_{12} 每日攝取量為 2.4 微克。建議可藉由紫菜、紅毛苔、強化維生素 B_{12} 的營養酵母等食物，增加攝取維生素 B_{12} 的來源，如：一份乾紫菜 （約 10 公克，3 張海苔壽司皮）可獲得 6 微克維生素 B_{12}，即攝取約 1 張海苔壽司皮就可獲得一天所需的維生素 B_{12}。或服用維生素 B_{12} 補充劑。

晶瑩剔透—減緩皮膚老化

小嬰兒的皮膚因為含水量多，所以看起來會有粉嫩的感覺，隨著年紀增長，皮膚的保水能力變差，水分不足就會產生皺紋。雖然無法停止自然生理老化現象，但是可以透過飲食及生活習慣上的改變來減緩老化的速度。

飲食方面

1. 補充足夠的水分，幫助體內廢物排泄。
2. 吃富含維生素 C、維生素 E、類胡蘿蔔素等具有抗氧化功能養素的食物，例如深綠色或深黃紅色蔬菜、水果（如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁等）、全穀類。
3. 避免飲酒過量。
4. 少吃脂肪含量高及油炸、爆炒的食物。

生活方面

1. 少喝酒。
2. 不抽菸，抽菸會耗損體內的維生素 C。
3. 運動可以促進血液循環，將各種營養素帶至全身。
4. 充足睡眠，皮膚在夜晚進行生成作用，如果熬夜容易導致膚色暗沉。
5. 保持心情愉快，壓力也是老化的元凶。
6. 徹底卸妝，化妝品殘留在皮膚上會造成毛細孔阻塞。
7. 保持清潔，皮膚上的汗水排出時常伴隨著體內的廢物，是細菌滋生的溫床，所以要常保持皮膚的乾爽。

食物中維生素 C 的含量 [12]

食物名	100g 食物中維生素 C 含量 [1] (mg)	日常食用量之維生素 C 含量	
		食用量	維生素 C 含量 (mg)
泰國芭樂	81	1/3 個，160g	129.6
奇異果	73	1 1/2 個，105g	76.7
釋迦	99	1/2 個，60g	59.4
聖女小番茄	49.9	23 個，220g	109.8
龍眼	95.4	13 個，90g	85.9
香吉士 (進口)	74.8	1 個，130g	97.2
木瓜	58.3	1/3 個，150g	87.5
白柚	54.5	2 片，165g	89.9
葡萄柚	36.5	3/4 個，165g	60.2
蜜棗	37.2	2 個，140g	52.1
荔枝	52.3	9 個，100g	52.3
椪柑	25.5	1 個，150g	38.3
蓮霧	10	2 個，165g	16.5
西瓜 (紅肉)	6.8	1 片，180g	12.2
西瓜 (黃肉)	5.4	1/3 個，195g	10.5
甜椒 (青皮)	107.5	1 份，100g *	107.5
花椰菜	62.2	1 份，100g *	62.2
甘藍	37.2	1 份，100g *	37.2
青江菜	28.5	1 份，100g *	28.5

[1] 為水果的可食部分 100 公克中維生素 C 含量

*蔬菜 1 份為可食部分生重 100g，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、蕃薯葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。

註：參考臺灣食品營養成分資料庫 [12] 。

訂做一個他（她）—健康懷孕

通常知道自己懷孕之後，準媽媽除了喜悅之外也很擔心寶寶是否能夠健康發育，因此會特別注意自己的飲食狀況。事實上，母親原本的健康營養狀況非常重要，有些不是立刻就能改善的，所以母親在懷孕之前就要均衡攝取各類食物，特別是含有豐富葉酸、鐵質、鈣質、碘的食物，使自己在良好的健康狀況下之下懷孕，這樣就不怕會生出不健康的寶寶了。

懷孕前的健康檢查

很多的疾病在平常可能不會特別注意，但是當準備結婚或懷孕前最好能做健康檢查，了解雙方的遺傳疾病史，預期將來可能會出現的疾病及早做預防。在懷孕之前要確定本身並沒有傳染疾病（如：B 型肝炎、梅毒等）或已經治療完成。另外，可到衛生所或醫院接種德國麻疹疫苗，但在接種後 3 個月內應避免懷孕。

葉酸、鐵質、鈣質、碘攝取要足夠

1. 葉酸

葉酸與細胞分裂有相當密切的關係，葉酸缺乏時無法合成普林和嘧啶來合成染色體而造成生長遲滯等現象。在製造紅血球過程中，若葉酸缺乏，血球因染色體不足無法進行正常分裂及熟成，而導致巨球性貧血，尤其是孕婦如果蔬菜攝取不夠或飲食不均衡易缺乏葉酸，為巨球性貧血症的高危險群。

近有研究報告指出，懷孕婦女在胎兒 0-6 週時若缺乏葉酸，易造成胎兒神經管缺陷的毛病。也有報告指出婦女懷孕時葉酸缺乏易導致胎兒早產或體重過輕。葉酸廣泛存在於各類食物中，含量較高的食物為雞蛋、深綠色蔬菜、豆類及芭樂、奇異果、香蕉等水果。

2. 鐵質

隨著胎兒的成長，母親的血液量會增加來運輸營養給胎兒，這時如果鐵質的攝取不夠，母親血液中的血紅素濃度就會下降，母親會有缺鐵性貧血的現象出現。

3. 鈣質

胎兒的骨骼持續形成，媽媽必須補充足夠的鈣質，否則母體骨頭的鈣質會溶出來提昇血液中的鈣含量，再透過胎盤提供給胎兒骨骼之生長，導致母體骨質疏鬆，所以在懷孕時一定要注意足夠的鈣質攝取。

4. 碘

碘營養不足會導致甲狀腺素製造不足，造成常見的甲狀腺低能症和甲狀腺腫。婦女懷孕時，容易出現碘營養不足，嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲滯和神經發育不全，甚至增加嬰兒的死亡率。建議女士應選擇添加碘之碘鹽取代一般鹽，並適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，額外補充身體所需之碘量。但如有甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病，仍應依醫師建議量食用[10]。

適度日曬，且多食用富含維生素 D 的食物，如雞蛋、乳品、菇蕈類 (黑木耳、香菇) 等。避免菸酒。

吸菸會使母親的血液中含較多的一氧化碳，致使氧氣不足，胎兒會有缺氧的現象。酒或含酒精的飲料具有破壞胚胎的能力可能造成流產，而且會使胎兒慢性成癮，一旦出生之後不能從母體吸收酒精，胎兒會出現流汗、震顫、抽蓄等現象。

熱量攝取要足夠

懷孕期間不建議減肥，應攝取足夠的熱量以符合胎兒生長與發育的需求。對於生活活動強度低的媽媽，建議選擇符合表格中富含鋅、葉酸、維生素 E 的食物，以確保胎兒與母親的健康。

食物中鋅的含量

食物名	100 克食物中鋅含量（mg）	日常食用量之鋅含量	
		食用量	鋅含量（mg）
五香豆干	2.2	35g	0.8
傳統豆腐	0.8	80g	0.6
小三角油豆腐	1.4	2 塊，55g	0.8
豆腐皮	2.1	30g	0.6
豆漿	0.2	1 杯	0.4
雞蛋	1.3	55g	0.7
雞蛋黃	3.6	19g	0.7
低脂鮮乳	0.5	1 杯，240c.c.	1.2
全脂鮮乳	0.4	1 杯，240c.c.	1.0
杏仁			
蒜味杏仁果	3.5	5 粒，7g	0.2
原味杏仁果	3.0	5 粒，7g	0.2
黑芝麻			
黑芝麻（熟）	5.4	2 茶匙，10g	0.5
黑芝麻粉	5.7	2 茶匙，10g	0.6
花生			
花生粉	4.0	1 湯匙，13g	0.5
帶膜花生仁（生）	4.7	10 粒，13g	0.6
開心果	2.7	2 粒，10g	0.3
腰果	5.9	5 粒，8g	0.6

註：參考臺灣食品營養成分資料庫[12]。

食物中葉酸的含量

食物名	100 克食物中葉酸含量（μg）	日常食用量之葉酸含量	
		食用量	葉酸含量（mg）
糙粳米平均值	21.8	1 碗，80g	17.4
土司（含全穀粉）	66.7	1/2-1/3 片，30g	20.0
白飯	9.0	1 碗，160g	14.4
土司	90.2	1/2-1/3 片，30g	27.1
玉米	26.6	2/3 根，85g	22.6
燕麥片	89.0	3 湯匙，20g	17.8
五香豆干	22.0	35g	7.7
韭菜	158.3	1 份，100g *	158.3
黃豆芽	111.2	1 份，100g *	111.2
空心菜	88.0	1 份，100g *	88.0
菠菜	72.9	1 份，100g *	72.9
甘藷葉	69.9	1 份，100g *	69.9
苦瓜	65.2	1 份，100g *	65.2
筊白筍	62.7	1 份，100g *	62.7
芥藍菜	58.2	1 份，100g *	58.2
青花菜	55.8	1 份，100g *	55.8
香菇	46.3	1 份，100g *	46.3
杏鮑菇	42.4	1 份，100g *	42.4
苜蓿芽	27.4	1 份，100g *	27.4
綠蘆筍	26.8	1 份，100g *	26.8
茄子	21.7	1 份，100g *	21.7
桂竹筍	20.3	1 份，100g *	20.3
胡蘿蔔	16.5	1 份，100g *	16.5
芭樂	55.6	155g	86.2
奇異果	30.5	105g	32.0
香蕉	15.7	70g	11.0
鳳梨	11.2	110g	12.3
椪柑	8.2	150g	12.3

*蔬菜 1 份為可食部分生重 100 克，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、蕃薯葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。
註：參考臺灣食品營養成分資料庫[12]。

神清氣爽—改善便秘

一般來說，數日才排便一次且排便困難，或者每日排便但是便後仍有未完全排除的感覺，或是腹脹未消，這些都是便秘。如果便秘是由飲食、生活習慣不好、環境的變化、緊張、壓力等原因所引起的，只要原因消失或適應了以後，便秘的情形會改善（例如：因減肥而食量減少；外出旅行不習慣新環境……等）。

改善便秘的方法

短暫型的單純便秘，我們可以自己處理，平常也可以用一些方法來保健我們的腸胃。

1. 早上起床後先喝一杯白開水，養成定時排便習慣

空腹的時候吃東西或喝水最容易引起胃至大腸的反射，使胃部脹大，發出信號給大腸，大腸的反射動作將糞便推出去，這時就是排便的好時機。如果怕如廁會耽誤上班，可以提早一些起床。

2. 多吃富含膳食纖維的食物。例如：全穀雜糧類、蔬菜、水果等。

膳食纖維可以增加糞便的體積，刺激大腸引起便意，加速糞便通過腸道的時間，因此帶走身體中有害物質。膳食纖維也可吸收水分，使糞便較柔軟，因此較易排便。

3. 多吃富含維生素 B_1 的食物。例如：全穀類、豆類與牛奶等。

4. 養成運動習慣，每週必須從事 150 分鐘的中等費力身體活動。但可依個人狀況調整運動時間及強度。

運動可以增加血液循環和刺激腸胃蠕動，吃下去的東西可以較快被消化吸收，食物殘渣也較快通過腸道，形成糞便，但是不要在飯後立刻做激烈運動。

5. 每天攝取水量（包含白開水、果汁和湯品）6-8 杯水（每杯 240 毫升）。

缺乏水分會使糞便變硬，增加排便困難，所以每天飲食中需要有充足的水分。

◎膳食纖維的一般建議量是每日 20-30g，若每天能夠吃 3 份蔬菜、2 份水果、以全穀類代替精製穀類，就可以達到建議量。

食物中膳食纖維的含量

食物名	100g 中膳食纖維含量（g）	日常食用量之膳食纖維含量	
		食用量	纖維含量（g）
糙粳米平均值	4.0	1 碗，80g	3.2
土司 (含全穀粉)	4.2	1/2-1/3 片，30g	1.3
白飯	0.6	1 碗，160g	1.0
土司	3.0	1/2-1/3 片，30g	0.9
玉米	3.7	2/3 根，85g	3.1
黃豆	14.5	20g	2.9
毛豆	8.7	50g	4.4
五香豆干	2.2	35g	0.8
牛蒡	5.1	1 份，100g *	5.1
甘藷葉	3.3	1 份，100g *	3.3
苦瓜	3.2	1 份，100g *	3.2
青花菜	3.1	1 份，100g *	3.1
黃豆芽、胡蘿蔔、紅莧菜	2.7	1 份，100g *	2.7
紅鳳菜	2.6	1 份，100g *	2.6
韭菜、莧菜	2.4	1 份，100g *	2.4
茄子	2.2	1 份，100g *	2.2
筊白筍、空心菜	2.1	1 份，100g *	2.1
菠菜、芥藍菜	1.9	1 份，100g *	1.9
苜蓿芽	1.8	1 份，100g *	1.8
桂竹筍	1.7	1 份，100g *	1.7
綠蘆筍	1.3	1 份，100g *	1.3

*蔬菜 1 份為可食部分生重 100g，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、蕃薯葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。
註：參考臺灣食品營養成分資料庫 (12) 。

亭亭玉立—預防骨質疏鬆症

人體骨質蓄積的高峰期在 25-35 歲間，大部分的成年男女在 40 歲左右，骨質開始漸漸地變稀，且不斷流失，平均每年減少 1.2%。女性在更年期之後的 5-10 年間，骨質流失的比率每年約 2-3%。而骨質含量和遺傳、每日飲食鈣質攝取、運動有關，所以為了預防骨質疏鬆症，必須從年輕就開始儲存骨本。

骨質疏鬆症的成因

1. 生理的狀態

無論是自然的或是外科手術摘除的，當卵巢停止分泌女性荷爾蒙時，骨質會加速流失。此外，由於過度的體重減輕或過度的運動訓練所造成的停經也都會造成骨質流失。

2. 鈣質攝取不足

決定骨質密度的關鍵為出生後到青春期這段期間的鈣質攝取，已有證據顯示高齡的骨質疏鬆症患者即使攝取很高的鈣質亦無法增加骨質密度。所以必須從小持續攝食足夠的鈣質，不能等到出現骨質疏鬆症後才補充。

3. 運動不足

健康的骨骼需要在身體重量或外加重量承載的壓力下，藉由對抗肌肉的收縮及地心引力的作用，來刺激造骨細胞的活化，例如：散步、慢跑、舉重等活動。反之，久臥病床或久坐者都較易有骨質流失。

4. 藥物

當服用皮質固醇、四環黴素或含鋁之制酸劑時，會造成鈣質吸收不良。

5. 其它因素

吸菸、喝酒會妨礙鈣質吸收；咖啡因、高鈉飲食、高蛋白質飲食亦會使尿液排出的鈣質增加。

預防及改善方法

1. 多吃含鈣質豐富的食物：乳品類（牛奶、原味或低糖優酪乳、原味或低糖優格）、黃豆製品（傳統豆腐、豆干、豆腐皮）、深綠色蔬菜等。
2. 每天日曬 20 分鐘，體內能產生充足的活化型態維生素 D 來幫助鈣質吸收。
3. 少喝含咖啡因 (每日攝取不超過 300 毫克) 的飲料，減少鈣質流失。
4. 運動可幫助鈣質儲存在骨頭內。
5. 避免過量飲酒。

◎ 19-50 歲女性鈣質的營養素參考攝取量是 1000mg，怎麼吃才夠呢？例如：

全素者或蛋素者，1 杯豆漿 +2 湯匙黑芝麻粉（9g）+1 碗糙米飯 +2 片滷五香豆干（70g）＋涼拌豆腐（160g）+1 份炒芥藍菜（100g）＋ 1 份炒蕃薯葉（100g）+1 份油菜（100g）

奶素者或奶蛋素者，1.5 杯牛奶（360ml）加 2 湯匙黑芝麻粉（9g）＋ 2 片滷五香豆干 +1 份炒芥藍菜（100g）＋ 1 份炒蕃薯葉（100g）

食物中鈣質的含量

食物名	100g 食物中鈣含量（mg）	日常食用量之鈣含量	
		食用量	鈣含量（mg）
低脂鮮乳	98	1 杯，240c.c.	235
低脂發酵乳	59	1 杯，240c.c.	142
優格	103	210g	216
五香豆干	273	35g	96
小三角油豆腐	216	2 塊，55g	119
傳統豆腐	140	3 小格，80g	112
豆漿	15	1 杯	29
雞蛋黃	158	1 個，19g	30
糙梗米	11	1 碗，80g	9
杏仁			
蒜味杏仁果	287	5 粒，7g	20
原味杏仁果	253	5 粒，7g	18
黑芝麻			
黑芝麻（熟）	1479	2 茶匙，10g	148
黑芝麻粉	1449	2 茶匙，10g	145
紅莧菜	218	1 份，100g *	218
芥藍菜	181	1 份，100g *	181
莧菜	146	1 份，100g *	146
紅鳳菜	122	1 份，100g *	122
蕃薯葉	105	1 份，100g *	105
小白菜	103	1 份，100g *	103
油菜	88	1 份，100g *	88
芥菜	72	1 份，100g *	72
綠豆芽	56	1 份，100g *	56

*蔬菜 1 份為可食部分生重 100g，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、蕃薯葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。
*蔬菜因為含有植酸及纖維，人體對蔬菜所含的鈣質吸收率較差。
註：參考臺灣食品營養成分資料庫 (12) 。

19-50 歲女士每日飲食建議

我們身體的熱量來自各類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到各類食物，在每類食物中宜多加變化。

每日飲食中均應包含各類食物以及各類食物的建議食用量。一般飲食之乳品類類似於素食飲食之高蛋白質飲料，但其鈣含量較高。全素及蛋素者因為未攝取乳品類，需要增加豆類攝取量，以符合蛋白質建議量。全素食飲食者在豆魚蛋肉類僅攝取豆類，建議素食飲食者在同一餐中要搭配不同的黃豆製品及穀類製品，以互補各自缺乏的胺基酸。各類食物所含的主要營養素、食物示例及份量說明如下。

各類食物的主要營養成分

身體所需的熱量及營養素來自於各種類的食物，要攝取到足夠的熱量及營養素必須注意飲食的均衡性以及食物量。所謂均衡飲食是飲食中能夠包括六大類食物，各類食物主要提供的營養成分為：

食物類別	主要營養成分	次要營養成分
全穀雜糧類	醣類	精製米、麵：蛋白質、脂肪、磷 未精製之穀類：蛋白質、脂肪、維生素 B_1、維生素 B_2、膳食纖維
乳品類	蛋白質、鈣、維生素 B_2	維生素 B_{12}、維生素 A、磷
豆類、蛋類	蛋白質、脂肪、磷	蛋：維生素 A、維生素 B_{12}、磷 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、磷
蔬菜類	維生素 C、膳食纖維	深綠及深黃紅色蔬菜：維生素 A、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂
水果類	水分、維生素 C	維生素 A、鉀、膳食纖維
油脂與堅果種子類	脂肪	植物油類：維生素 E 核果及種子類：維生素 B_1、鉀、鎂、磷、鐵

六大類食物之份量說明

同一類食物中所有的三大營養素（蛋白質、脂肪、醣類）含量相似，但是維生素和礦物質含量並不完全相同，因此日常飲食除了能包含六大類食物外，在同一類食物中經常變換食物種類，更能確保攝取到各種營養素。下表為扇形圖中各大類食物的食物示例及份量說明。

全穀雜糧類 1 碗（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）	= 糙米飯 1 碗 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗 = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗 = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克 = 中型芋頭 4/5 個 (220 公克) 或小蕃薯 2 個 (220 公克) = 玉米 2 又 1/3 根 (340 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克) = 全麥饅頭 1 又 1/3 個 (120 公克) 或 全麥吐司 2 片 (120 公克)
豆類、蛋類 1 份（重量為可食部分生重）	= 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (25 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) 或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克) 或 五香豆干 1 又 1/4 片 (35 公克) 或 (濕) 豆皮 30 公克 = 雞蛋 1 個
乳品類 1 杯（1 杯 = 240 毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1 份）	= 鮮奶、保久奶、優酪乳 1 杯 (240 毫升) = 全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克) = 低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克) = 脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20 公克) = 乳酪 (起司) 2 片 (45 公克) = 優格 210 公克
蔬菜類 1 份（1 份為可食部分生重約 100 公克）	= 生菜沙拉（不含醬料）100 公克 = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟 或 約大半碗 = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉，煮熟後約占半碗 = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗

水果類 1 份 (1 份為切塊水果約大半碗 ~1 碗)	= 可食重量估計約等於 100 公克 (80~120 公克) = 香蕉 (大) 半根 70 公克 = 榴槤 45 公克
油脂與堅果種子類 1 份（重量為可食重量）	= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克) = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或 各式花生仁 (13 公克) 或 瓜子 (15 公克) = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)

一份食物提供的熱量及主要營養素量

六大類食物的分類主要依據為蛋白質、脂肪、醣類三種營養素的含量，這三種營養素為熱量的主要來源，其中蛋白質及醣類每公克可產生 4 大卡的熱量，脂肪每公克可產生 9 大卡的熱量。下表為六大類食物之一份食物份量中含有的三大營養素量。

六大類食物份量部分參考之基準（1 份，1 portion size）：

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
全穀雜糧類	70	2	+	15
豆類、蛋類	75	7	5	+
乳品類	150	8	8	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+：表微量

不同生活活動強度之 19-50 歲女士每日飲食建議攝取量

衛福部建議一般成年人飲食三大營養素攝取量占總熱量之比例為：蛋白質 10-20%，脂肪 20-30%，醣類 50-60%。依不同生活活動強度之 19-50 歲女士之熱量需要及此熱量分配原則計算出每日飲食建議攝取量如下表。依據個人「生活活動強度」（低、稍低、適度或高），即可知道每日飲食建議攝取量。

19-50 歲女士一日飲食建議量

純素或全素

年齡（歲）	19-30				31-50			
生活活動強度	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
熱量 (大卡)	1500	1700	1950	2150	1450	1650	1900	2100
全穀雜糧類 (碗)	2.5	3	3	3.5	2	2.5	3	3.5
未精製 * (碗)	1	1	1	1.5	1	1	1	1.5
其他 * (碗)	1.5	2	2	2	1	1.5	2	2
豆類 (份)	5.5	5.5	7.5	7.5	5.5	5.5	7	7.5
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	3	3	3	4
水果類 (份)	2	2	3	3	2	2	3	3
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	5	6	4	5	5	6
油脂類 (茶匙)	3	4	4	5	3	4	4	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

蛋素

年齡（歲）	19-30				31-50			
生活活動強度	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
熱量 (大卡)	1500	1700	1950	2150	1450	1650	1900	2100
全穀雜糧類 (碗)	2.5	3	3	3.5	2	2.5	3	3.5
未精製 * (碗)	1	1	1	1.5	1	1	1	1.5
其他 * (碗)	1.5	2	2	2	1	1.5	2	2
豆類 (份)	4.5	4.5	6.5	6.5	4.5	4.5	6	6.5
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	3	3	3	4
水果類 (份)	2	2	3	3	2	2	3	3
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	5	6	4	5	5	6
油脂類 (茶匙)	3	4	4	5	3	4	4	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

奶素

年齡（歲）	19-30				31-50			
生活活動強度	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
熱量 (大卡)	1500	1700	1950	2150	1450	1650	1900	2100
全穀雜糧類 (碗)	2.5	3	3	3.5	2	2.5	3	3.5
未精製 * (碗)	1	1	1	1.5	1	1	1	1.5
其他 * (碗)	1.5	2	2	2	1	1.5	2	2
豆類 (份)	4	4	6	6	4	4	5.5	6
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	3	3	3	4
水果類 (份)	2	2	3	3	2	2	3	3
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	5	6	4	5	5	6
油脂類 (茶匙)	3	4	4	5	3	4	4	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

蛋奶素

年齡（歲）	19-30				31-50			
生活活動強度	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
熱量 (大卡)	1500	1700	1950	2150	1450	1650	1900	2100
全穀雜糧類 (碗)	2.5	3	3	3.5	2	2.5	3	3.5
未精製 * (碗)	1	1	1	1.5	1	1	1	1.5
其他 * (碗)	1.5	2	2	2	1	1.5	2	2
豆類 (份)	3	3	5	5	3	3	4.5	5
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	3	3	3	4
水果類 (份)	2	2	3	3	2	2	3	3
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	5	6	4	5	5	6
油脂類 (茶匙)	3	4	4	5	3	4	4	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

生活活動強度分類

個人日常生活活動強度與每日飲食需要量息息相關，日常生活偏為靜態活動者所需的熱量較低，飲食量也就較少，反之從事重度勞動量工作者就需要有較多的食物才能符合身體需要。

日常生活活動量可區分成四種強度：低、稍低、適度及高。下表為日常生活活動強度的判斷參考。

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視 ... 等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、 用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物 ... 等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練 ... 等運動。

小叮嚀

女人健康貼心話

飲食三秘訣

■均衡飲食各類足
■多蔬果、少零食
■多全穀、少油炸

運動二部曲

■事前要暖身，量力而為
■持續不間斷，養成習慣

心情一級棒

■生活壓力大時，給自己放個假，三五成群到郊外走走，心情放鬆、煩惱拋空。

參考文獻

（1）蕭寧馨。透視營養學，第二版。台北市：藝軒，2011:656-671。

（2）蕭寧馨。生命期營養。台北市：藝軒，2016:412。

（3）Wu SJ, Pan WH, Yeh NH, Chang HY. Trends in nutrient and dietary intake among adults and the elderly: from NAHSIT 1993-1996 to 2005-2008.Asia Pac J Clin Nutr. 2011;20:251-65.
DOI: 10.6133/apjcn.2011.20.2.15

（4）Pan WH, Wu HJ, Yeh CJ, Chuang SY, Chang HY, Yeh NH, Hsieh YT. Diet and health trends in Taiwan: comparison of two nutrition and health surveys from 1993-1996 and 2005-2008.Asia Pac J Clin Nut r.2011;20:238-50.
DOI: 10.6133/apjcn.2011.20.2.14

（5）行政院衛生署。每日飲食指南手冊。台北市，2012。

（6）Chen KJ, Pan WH, Lin YC, Lin BF. Trends in folate status in the Taiwanese population aged 19 years and older from the Nutrition and Health Survey in Taiwan 1993-1996 to 2005-2008.Asia Pac J Clin Nutr. 2011;20:275-82.
DOI: 10.6133/apjcn.2011.20.2.17

（7）行政院衛生署。婦女營養參考手冊。台北市，2003。

（8） 行政院衛生署。國人膳食營養素參考攝取量及其說明，第七版。台北市，2012:315。

（9） 衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量（DRIs），第七版」
https://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=636 (2016 年 4 月 6 日上網)。

（10）Tang KT, Wang FF, Pan WH, Lin JD, Won GS, Chau WK, Hsieh YT. Iodine status of adults in Taiwan 2005—2008, 5 years after the cessation of mandatory salt iodization. J Formos Med Assoc. 2015.
DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.jfma.2015.06.014

（11）衛生福利部國民健康署「食用加碘鹽的重要性及選購之辨識方法」
http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Announce/Announce.aspx?No=201309110001 (2016 年 4 月 6 日上網)。

（12）臺灣地區食品營養成分資料庫
https://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/index.htm (2016 年 4 月 6 日上網)。

（13）Shaw NS, Yeh WT, Pan WH. Prevalence of iron deficiency in the general population in Taiwan. Nutr Sci J, 1999;24:119-38.

書　　名：珍惜自己 就從飲食做起
素食者女士營養參考手冊
出版機關：衛生福利部國民健康署
地　　址：10341 台北市大同區塔城街 36 號
電　　話：(02) 2522-0888
網　　址：衛生福利部國民健康署
http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx
發 行 人：王英偉
編輯小組：楊淑惠、吳佩瑜、章雅惠、駱菲莉、王果行
編　　審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷、
周少鼎
美工設計：楊琇如
出版年月：107 年 3 月
版　　次：第二版第一刷
工 本 費：新台幣 50 元

GPN :
ISPN :

珍惜自己
就從飲食做起

素食者女士營養參考手冊

衛生福利部國民健康署
本經費由菸品健康福利捐支應　廣告