



聰明減醣

健康不荒唐



為什麼需要減醣呢？

醣吃過量 全身遭殃

- ✓ 肥胖
- ✓ 加速老化
- ✓ 脂肪肝
- ✓ 記憶力變差
- ✓ 代謝症候群
- ✓ 疲勞
- ✓ 糖尿病
- ✓ 阿茲海默症
- ✓ 心血管疾病
- ✓ 退化性關節炎

高醣飲食對健康的影響，除了體重及腰圍的增加、血糖及血脂的異常以外，也容易造成糖尿病、高血壓、心血管疾病、脂肪肝等代謝性疾病。

除了對大血管的危害，身體攝入過量的醣，亦會對小血管造成發炎損傷，加速大腦及關節退化。



什麼情況適合減醣呢？



腰圍及體重超標



血糖血脂異常



飯後想睡精神差



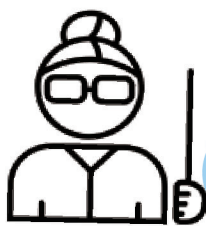
脂肪肝



身體疼痛發炎



想維持心臟健康



健康減醣，我該怎麼做？

1.依個人理想體重及活動量，
由營養師規劃適當熱量及總醣量(詳見背面附表)

2.每餐的全穀根莖類份量
視情況控制在0.5-1碗為宜

3.注意水果也有醣!

每日份量不超過2份

避免以果汁、果乾、蜜餞取代新鮮水果

4.小心隱形的醣!

蜜汁、糖醋、甜辣醬、加工品、勾芡

5.多喝水，不喝含糖飲料

減醣飲食跟一般飲食有什麼不同?

一般均衡飲食中，醣類占總熱量大約為 55-65%，而減醣飲食的醣類占比大約在 **30-45%** 左右，並建議減少精製醣類的攝取來源及份量，以未精緻澱粉取代。

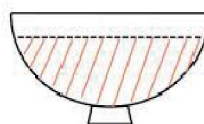
表、不同熱量需求的每日飲食建議量

	1200 大卡	1400 大卡	1600 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡
★ 全穀根莖類	1.5 碗	1.5 碗	2 碗	2 1/4 碗	2 1/2 碗	3 碗
豆蛋魚肉類	5 份	5 份	6.5 份	8 份	8 份	9 份
★ 低脂奶類	1 杯	1.5 杯	1.5 杯	1.5 杯	2 杯	2 杯
蔬菜類	1.5 碗	2 碗	2 碗	2 碗	2.5 碗	2.5 碗
★ 水果類	2 份	2 份	2 份	2 份	2 份	2 份
油脂類	4 茶匙	5 茶匙	5 茶匙	6 茶匙	7 茶匙	7 茶匙

★ 紅色星星 表示此類食物含有醣類，需注意攝取份量



奶類1杯=
240c.c牛奶=3湯匙奶粉



水果1份=
8分滿的碗

Q A 減醣小迷思

減醣，只要不吃甜的就好嗎?



不是喔! 鹹的餅乾或麵包也是以麵粉製成，而很多鹹的食物烹煮過程中會用糖增加風味，吃起來不甜的水果仍含有果糖，還是要注意攝取喔!



小心外食高醣炸彈!

整份餐點80~90%都是醣類食物

- ✗ 日式蓋飯/握壽司/茶泡飯/拉麵
- ✗ 湯麵/乾麵/滷肉飯/雞肉飯/鍋貼
- ✗ 披薩/義大利麵/焗飯/蛋包飯
- ✗ 咖哩飯/炒飯/炒麵/燴飯/燴麵
- ✗ 無限供應的水果及飲料

蜂蜜很天然，應該可以多吃點吧?



蜂蜜的成分為葡萄糖和果糖，皆屬於單醣，仍是屬於精緻醣(高升糖指數)，容易造成血糖升高及肥胖，執行減醣飲食時應謹慎食用。

現代人容易取得過多醣類食物，長期容易造成全身代謝上的疾病。學習認識醣類食物，練習控制醣類總量，不僅減少體重及體脂肪，改善疲倦的情況，對健康更是全方位有益，建議您依營養師指示，開始聰明減醣吧!