Food
健康飲食DIY
全穀根莖類
1.5-4 碗
豆魚肉蛋類
3-8 份
低脂乳品類
1.5-2 杯（一杯 240 毫升）
油脂與堅果種子類
油脂 3-7 茶匙及堅果種子一份
蔬菜類
3-5 碟
水果類
2-4 份
每日飲食指南食物清圖典
衛生福利部國民健康署
南投縣政府衛生局　關心您
使用菸捐挹注經費　廣告

食物分類

根據新版飲食綱領，強調攝取營養素密度高之原態食物，以提高微量營養素與有益健康之植化素攝取量。因此，將原本分類中之五穀根葉類，修改為「全穀根莖類」；為強調植物性蛋白質來源，以及較為健康的脂肪比例，將蛋豆魚肉類之順序修改為「豆魚肉蛋類」；為避免國人攝入過多脂肪，奶類建議選用低脂乳，將原本的奶類改為「低脂乳品類」；為鼓勵國人多攝取堅果以取代精製油類，將油脂類名稱改為「油脂與堅果種子類」。再加上原本的「蔬菜類」、「水果類」，新版每日飲食指南內容有六大類食物，並包含不同熱量階層每天應攝取的各種參考量。

創新好方法，讓食物代換不困擾

該吃多少？怎麼秤重？為了健康還要經過數字的折磨？只要用「手掌、杯、碗、免洗湯匙」就可**輕鬆代換**，均衡健康享受美食，不再有困擾。

認識你要吃的食物

想要學會食物份量代換，認識六大類食物是入門基本課程。目前根據各國標準，一共將食物分成六大類食物，主要是依照內含蛋白質、脂質、醣類及熱量相似的食物來源。下列表格提供六大類食物所含營養素的平均值，作為代換食物的依據。

可互相代換的全穀根莖類食物

代表食物（一份）	蛋白質（克）	脂肪（克）	醣類（克）	熱量（大卡）
● **全穀類食物：**米飯、粥、米類製品（米粉、冬粉），小麥與麵粉製品（麵條、麵包、饅頭）、早餐穀類、燕麥等 ● **全穀類食物：**地瓜、馬鈴薯、芋頭、蓮藕、山藥、南瓜等 ● **種子類食物：**綠豆、紅豆、菱角、蓮子、玉米、皇帝豆、豌豆仁等	2	+	15	70

可互相代換的蔬菜類食物

代表食物（一份）	蛋白質（克）	脂肪（克）	醣類（克）	熱量（大卡）
● **各類葉菜類** ● **瓜類蔬菜：**胡瓜、苦瓜、冬瓜等 ● **豆類蔬菜：**菜豆、綠豆芽、黃豆芽等 ● **菇蕈類：**草菇、香菇、金針菇、木耳等	1	+	5	25

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

可互相代換的水果類食物

代表食物（一份）	蛋白質（克）	脂肪（克）	醣類（克）	熱量（大卡）
● **各類水果：**例：蘋果、西瓜、鳳梨、櫻桃、番茄等	＋	＋	15	60

可互相代換的豆魚肉蛋類食物

脂肪類	代表食物（一份）	蛋白質（克）	脂肪（克）	醣類（克）	熱量（大卡）
低脂	● **動物性：**一般魚類、草蝦、牡蠣、文蛤、豬里肌、雞肉 ● **植物性：**麵腸、豆漿	1	＋	5	25
中脂	● **動物性：**虱目魚、烏魚、肉鯽、鮭魚、鱈魚、豬大小排、雞翅、雞蛋 ● **植物性：**百葉、豆干、傳統豆腐	7	5	＋	75
中脂	● 秋刀魚、梅花肉、牛腩、香腸、五花臘肉、熱狗	7	10	＋	120

可互相代換的奶類食物

脂肪類	代表食物（一份）	蛋白質（克）	脂肪（克）	醣類（克）	熱量（大卡）
全脂 低脂 脫脂	● 鮮奶、奶粉、保久奶、優酪乳、優格、起士	8 8 8	8 4 ＋	12 12 12	150 120 80

可互相代換的油脂及堅果種子類食物

代表食物（一份）	蛋白質（克）	脂肪（克）	醣類（克）	熱量（大卡）
● **動物性油脂：**豬油、雞油、牛油等 ● **植物性油脂：**花生油、葵花油、橄欖油、椰子油等 ● **堅果類：**花生、瓜子、腰果、芝麻、開心果、杏仁果等	＋	5	＋	45

※「＋」表示微量。

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

利用標準體重來計算，熱量份量最明顯

1. 先算出自己的理想體重：

算法一：計算上較簡單方便

男性理想體重＝（身高 cm–80）×0.7

女性理想體重＝（身高 cm–70）×0.6

算法二：較精確，利用 BMI 值來算

理想體重＝ 22× 身高（公尺）× 身高（公尺）

2. 再找出自己的活動量：

工作定義	輕度工作	中度工作	重度工作
活動說明	除約 1 小時的購物或通車步行和輕度手工、家事等站立之外，大部分從事坐著的工作、讀書、談話等等情形。	除約 2 小時的購物或通車等步行和和從事坐著的工作、辦公室及談話等外，還從事機械操作、接待或家事等站立較多的活動。	除了上述靜坐、站立、步行等活動外，還另外從事建築、搬運、農耕等重度肌肉性工作。
每公斤體重所需熱量	30 大卡	35 大卡	40 大卡

3. 再從理想體重與活動量算出自己的熱量需求：

熱量需求＝理想體重（公斤）× 每公斤體重所需熱量（大卡）

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀根莖類（碗）	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類（未精製）（碗）	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類（其他）（碗）	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類（碗）	3	4	5	6	6	7	8
奶類乳製品（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類（碟）	3	3	3	4	4	5	5
水果類（份）	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類（份）	4	4	5	6	6	7	8
油脂類（茶匙）	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子（份）	1	1	1	1	1	1	1

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

其實，營養相關教科書上，建議民眾使用碗、碟子、湯匙為定量工具是行之有年，若能提供實體大小的圖片並學習。善加利用身旁的好幫手——碗、免洗湯匙、手掌、260cc 杯子，做為食物定量的工具，並實際將食物份量落實在日常生活中，這樣即使沒有營養師的每日菜單，也能聰明搭配適合自己份量的飲食。

隨手可得的工具

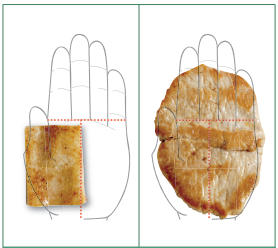
碗	手	免洗湯匙	260cc杯子
用於全穀根莖類、蔬菜類、水果類	用於豆魚肉蛋類	用於奶類、全穀根莖類、油脂及堅果種子類	用於豆漿、奶類

碗的適用食物種類：國人飲食習慣大多使用「碗」為主要盛裝器具，尤其是全穀根莖類中的米飯、麵條及蔬菜類食物等，都習慣以碗來盛裝，而不同種類水果大小差異懸殊，如果食用時也以碗來盛裝，不只方便定量，也能輕鬆取得。

全穀根莖類	蔬菜類	水果類

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

手掌的適用食物種類：參考加拿大糖尿病衛教協會的資料，手掌能用來估量蔬菜及油脂量。以往營養師也常以手指寬來教導民眾認識肉類份量，但每個人手指寬大小不一，如果單以手指寬來估算，其實差異性頗大。本書創新以手掌做為豆魚肉蛋類的定量工具，事先瞭解自己的手掌大小約等於多少兩重的肉類，進食時，只要攤開你的手掌看一看大小，對於當餐的份量就可以清楚得知。



豆魚肉蛋類

※自己的手掌大小，可至P36～38測量。

免洗湯匙的適用食物種類：以往對於液體食物及粉末狀食物都是以標準量匙作為定量工具，但對於民眾而言，標準量匙並不是一項隨手可得的工具，不論是外食或是家中，每個人習慣使用的湯匙大小不一，民眾對營養師描述匙數時也無法確定湯匙大小是否正確，因此選擇免洗湯匙作為本書的定量工具之一，大小統一，且方便取得，讓食物份量能在生活中落實。

奶類 | 全穀根莖類 | 油脂及堅果種子類

240cc標準杯的適用食物種類：液體食物（例鮮奶、豆漿）大多以杯子盛裝，但各式各樣的杯子大小不一，若單以「一杯」作為定量單位，常讓民眾無法判斷實體大小，因此將杯子範圍設定在240cc左右，以一杯240cc作為基本單位，方便計量。

豆漿、奶類

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

飯

- 白飯 **1** 份 = 薏仁 **1** 份 = **1/4** 碗滿的飯
- 1 碗滿滿的飯 **4** 份 = 薏仁 **4** 份

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	70 大卡	2 克	＋	15 克

熟麵條

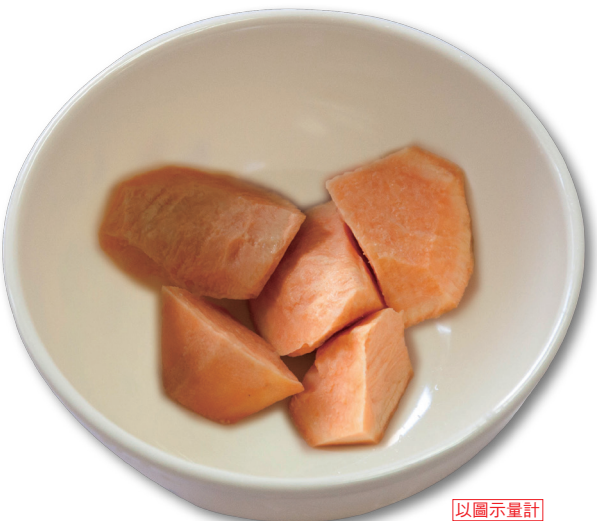
◆ 熟麵條 **1** 份 = **半**碗滿 = 稀飯 **1** 份
= **1/4** 碗滿的飯

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	70 大卡	2 克	+	15 克

地瓜

- 地瓜 **1** 份 = **半**碗滿 = **1/4** 碗滿的飯
- 屬低蛋白澱粉，適合腎病患者使用。



以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每　份	60 大卡	＋	＋	15 克

芋頭

◆ 芋頭 **1** 份 = **半**碗滿 = **1/4** 碗滿的飯

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

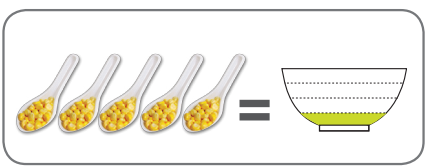
	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	70 大卡	2 克	＋	15 克

玉米

◆ 玉米 **1** 份長約 **6** 公分

＝玉米粒 **5** 匙免洗湯匙＝ **1/4** 碗滿的飯

以圖示量計



營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每　份	70 大卡	2 克	＋	15 克

燕麥片

◆ 燕麥片 **1** 份 20 克 = **3** 匙免洗湯匙
= **1/4** 碗滿的飯

×3（匙）

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	70 大卡	2 克	＋	15 克

吐司（薄）

- 吐司 **1** 片＝長 10 公分 × 寬 10 公分 × 高 1 公分
- 市售鮮奶吐司大小都比一份吐司大，一片約全穀根莖類 **2** 份

以圖示量計

薄吐司 VS. 鮮奶吐司

VS.

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	70 大卡	2 克	＋	15 克

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

饅頭

全穀根莖類

◆ 山東大饅頭比較紮實，看起來跟市場饅頭差不多大，卻是有 **5** 份的全穀根莖類

營養成分表

	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
1 個	350 大卡	70 克	+	75 克

◆ 市冷凍全麥饅頭 **1** 個相當於 **3** 份的全穀根莖類

營養成分表

	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
1 個	350 大卡	70 克	+	75 克

以圖示量計

◆ 市場饅頭 **1** 個 = **1** 碗飯

營養成分表

	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
1 個	280 大卡	8 克	+	60 克

※ 本圖為食物大小的 60%

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

地瓜葉

◆ 地瓜葉是民眾常食用的青菜之一，**100** 克未煮熟的地瓜葉為 **1** 份，煮熟後的地瓜葉 **1** 份約有**半**碗蔬菜的量。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類	膳食纖維
每　份	25 大卡	1 克	＋	5 克	3.1 克

高麗菜

- **100** 克未煮熟的高麗菜為 **1** 份，膨脹收縮率雖是 98%，但煮熟高麗菜，體積減少很多。
- **1** 份高麗菜約有**半**碗。

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維
每份	25 大卡	1 克	+	5 克	1.3 克

竹筍

- **100** 克未煮熟的竹筍為 **1** 份，它的重量膨脹收縮率雖為 100%，外觀體積幾乎沒有變化。
- **1** 份熟竹筍的量，約為**半**碗。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類	膳食纖維
每份	25 大卡	1 克	＋	5 克	2.3 克

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

金針菇

- 金針菇很少生食，大多會烹調後食用。它烹調前後差異大，體積減少很多。
- **100** 克煮熟的金針菇，約有**半**碗。

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維
每份	25 大卡	1 克	+	5 克	1.8 克

小黃瓜絲

- 小黃瓜絲切絲後，體積大很多。
- 想要攝取小黃瓜絲達到 **1** 份蔬菜攝取，光靠吐司裡夾的一點點是不夠的。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維
每份	25 大卡	1 克	＋	5 克	0.9 克

大番茄（粒）

◆ 大番茄可生吃又好攜帶，是用來滿足飢餓感的好選擇。

◆ **100** 克裝碗也是約碗的**半**碗。

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類	膳食纖維
每份	25 大卡	1 克	＋	5 克	1.8 克

四季豆

- 四季豆煮的越久，質地越軟，體積也變得更小。
- **100** 克 四季豆煮熟後，體積約為**半**碗。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類	膳食纖維
每份	25 大卡	1 克	＋	5 克	2.8 克

香菇

- 香菇烹調後體積變化不大。
- **100** 克香菇煮熟後的量，約為**半**碗。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類	膳食纖維
每份	25 大卡	1 克	＋	5 克	3.9 克

紅西瓜

◆ 夏日西瓜清涼消暑，原來 **1** 份有碗的 **8** 分滿這麼多！

以圖示量計

營養成分表

	熱　量	醣　類	膳食纖維	購買量	可食量
每　份	60 大卡	15 克	3.4 克	300 克	180 克

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

愛文芒果

◆ 黃澄澄的愛文芒果甜度不低，切塊後碗的 **8** 分滿是 **1** 份。

營養成分表

	熱　量	醣　類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60 大卡	15 克	0.8 克	150 克	100 克

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

鳳梨

◆ 來自台南關廟的鳳梨香味撲鼻，**6** 塊約 **1** 碗 **8** 分滿就是 **1** 份。

以圖示量計

營養成分表

每份	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
	60 大卡	15 克	1.8 克	205 克	125 克

芭樂

◆ 芭樂切大塊放在碗內約 **8** 分滿。

以圖示量計

營養成分表

	熱　量	醣　類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60 大卡	15 克	4.8 克	180 克	140 克

奇異果

- **1** 份 **1.5** 個剛剛好！
- 奇異果除含豐富維他命 C、A、E、鉀、鎂、纖維素之外，更含其他水果少有營養—葉酸、胡蘿蔔素，可說是水果中的高材生！

以圖示量計

營養成分表

每份	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
	60 大卡	15 克	2.6 克	125 克	110 克

蓮霧

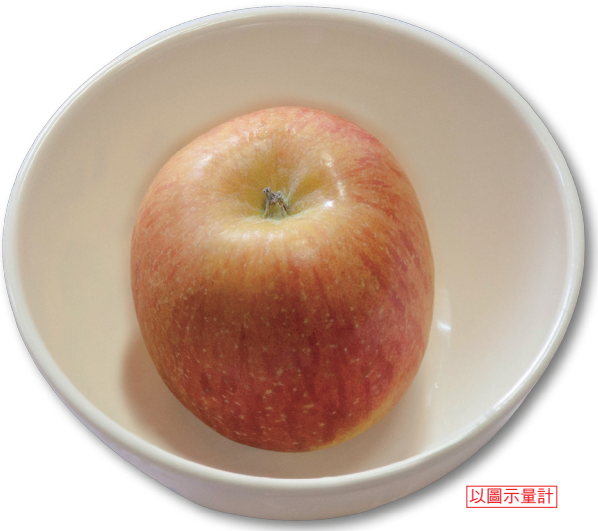
- 若是黑珍珠甜度更高，可食量就更少了！
- 來自南台灣的蓮霧是台灣特有的水果，甜度高，約 **1.5 ～ 2** 個就是 **1** 份。**8** 分滿碗計量更好算。

營養成分表

每份	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
	60 大卡	15 克	2.3 克	235 克	225 克

蘋果

- 放到碗裡約 **8** 分滿。
- 「一天一顆蘋果，醫生不找我」小蘋果一顆約一拳頭大小就是 **1** 份。



營養成分表

	熱　量	醣　類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60 大卡	15 克	1.8 克	125 克	110 克

海梨

◆海梨 **4** 個 **1** 斤的大小，就是 **1** 個 **1** 份。

營養成分表

	熱　量	醣　類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60 大卡	15 克	3 克	190 克	150 克

百頁豆腐

◆ **35** 克重的百頁豆腐，大小是長 **4**× 寬 **4**× 高 **2.5** 公分，約為市售完整 **1** 塊百頁豆腐之 **1/6** 量。

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	75 大卡	7 克	5 克	＋

三角油豆腐

◆ **2** 塊三角油豆腐 **55** 克重，相當於 **1** 份之中脂肉類。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	75 大卡	7 克	5 克	＋

小方豆干

◆ **1** 份小方豆干可食生重 **40** 克，約為市售之 **1** 又 **1/3** 片。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	75 大卡	7 克	5 克	＋

豆包（濕）

◆ **1** 份豆包可食生重 **30** 克，約為市售之 **2/3** 片。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	55 大卡	7 克	3 克	＋

素火腿丁

◆**1** 份素火腿可食生重 **55** 克，切成丁約 **4** 湯匙，除了含有豐富的蛋白質外，還有 **4** 克的醣類，熱量有 **120** 大卡喔！

×**4**（匙）

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	120 大卡	7 克	8.5 克	4 克

肉燥

◆2湯匙肉燥熟重30克（生重35克）相當1份（1兩）豆魚肉蛋類，肉燥顆粒越大，所占體積就越大。

×2（匙）

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	75大卡	7克	5克	＋

※資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

肉鬆

◆ **3** 湯匙肉鬆（可食生重 **20** 克）所提供的蛋白質相當於 **1** 份豆魚肉蛋類。

◆因加工過程中會添加油脂與糖，因此所含熱量比吃豬肉還高，甚至含鈉量，要注意喔！

以圖示量計

×3（匙）

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	95 大卡	7 克	5 克	5 克

吻仔魚

◆ **5** 湯匙吻仔魚（可食生重 **80** 克）所提供的蛋白質相當於 **1** 份豆魚肉蛋類，由於油脂含量低，是減重者肉類來源之顏選食材。

×5（匙）

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	55 大卡	7 克	3 克	＋

含糖豆漿

◆ **1** 杯豆漿 **240**CC，相當於 **1** 份的低脂肉類，含糖豆漿要加約 5 顆方糖的量喔！（約另加糖 **25** 克，共 **155** 大卡）。

以圖示量計

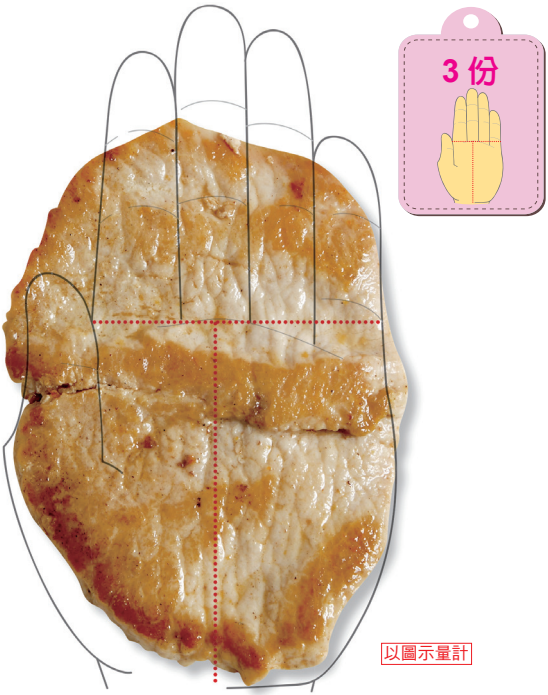
營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	155 大卡	7 克	3 克	25 克

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

里肌肉片

◆一片厚約 **1** 公分之手掌般大小的肉片相當於 **3** 兩肉（**3** 份）。



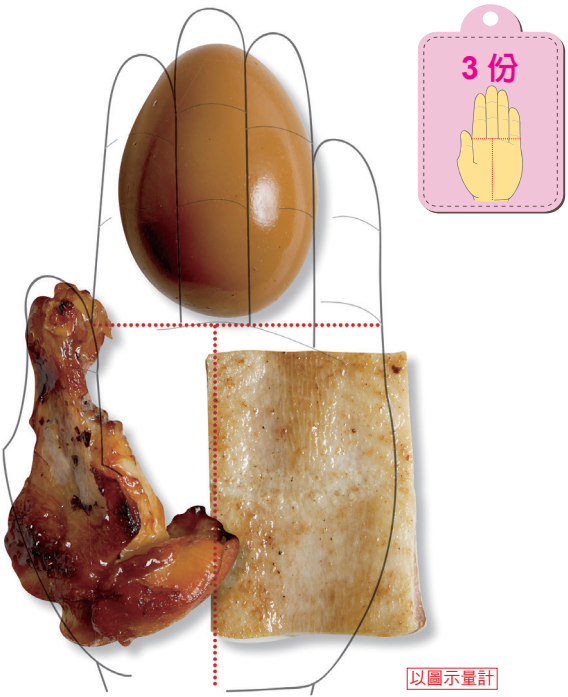
營養成分表 ※ 未含烹調用油量。「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	165 大卡	21 克	9 克	＋

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

旗魚＋滷蛋＋小翅腿

◆3 兩手掌（多變化組合）＝ 1 兩去骨魚 +1 顆滷蛋 +1 隻翅小腿＝ 1 份



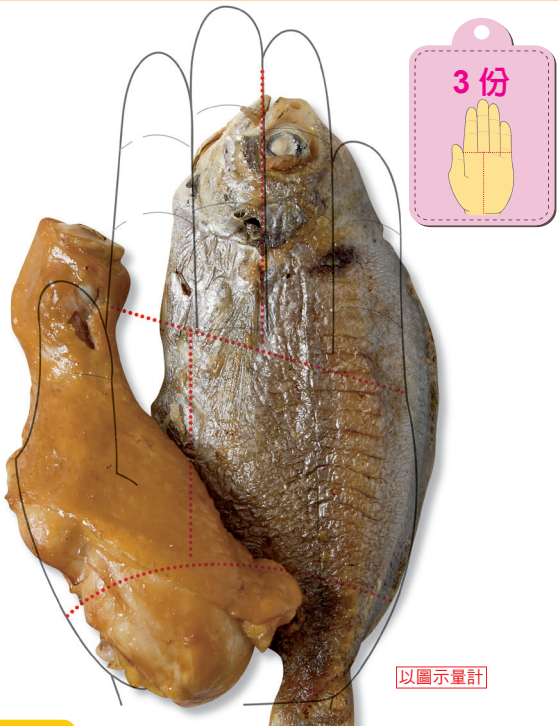
營養成分表 ※ 未含烹調用油量。「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每　份	225大卡	21克	15克	+

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

肉魚＋雞腿

◆雞腿去骨可食約 **2** 兩，肉魚一尾約 **3** 兩，就相當於 **5** 兩手掌的份量（**5** 份）喔！



營養成分表 ※ 未含烹調用油量。「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每　份	375 大卡	35 克	25 克	＋

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

低脂鮮奶

◆ **1** 份奶類食物＝ **240**CC 低脂鮮奶

以圖示量計

營養成分表

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	120大卡	8克	4克	12克

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

低脂奶粉

◆奶類食物 **1** 份＝低脂鮮奶 **3** 匙

營養成分表

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	120 大卡	8 克	4 克	12 克

低脂起士

◆ **1** 份奶類食物＝起士 **2** 片

◆起士片的形狀無法利用杯子或湯匙計畫，要記住 2 片就等於一份奶類囉！

營養成分表

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	120 大卡	8 克	4 克	12 克

優酪乳

◆注意碳水化合物含量，愈高表示含糖愈多，低脂低糖是較好的選擇，可別顧了腸胃卻肥了身材。

◆優酪乳 **1** 瓶 **200** 克＝脫脂鮮奶 **240**CC＋**3～7** 顆方糖。

營養成分表

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	180大卡	8克	4克	27克

※資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

植物油

◆油脂 **1** 份＝植物油 **5** 克＝ **1/3** 匙免洗湯匙。

◆植物油的不飽和植肪酸成分高，短時間煎、炒、炸均可選用精緻植物油烹調。

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	45 大卡	＋	5 克	＋

豬油

◆油脂 **1** 份＝植物油 **5** 克＝ **1/3** 匙免洗湯匙。

◆飽和脂肪酸成份高；長期使用容易引發心血管疾病。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	45 大卡	＋	5 克	＋

南瓜子

◆南瓜子 **1** 份＝ **1** 又 **1/2** 匙免洗湯匙（**27** 粒）＝ **1/3** 匙植物油。

◆堅果種子類的主要成分是脂肪，大部分屬於不飽和脂肪酸，是極佳油脂的熱量來源，但不宜吃太多喔！

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	45 大卡	＋	5 克	＋

西瓜子

◆西瓜子 **1** 份＝ **2** 匙免洗湯匙（**53** 粒）＝ **1/3** 匙植物油。

◆西瓜子常是大家喝茶聊天的良伴，可別忘情吃過頭了。

×**2**（匙）

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	45 大卡	＋	5 克	＋

開心果

◆開心果 **1** 份＝ **1** 匙免洗湯匙（**10** 粒）＝ **1/3** 匙植物油。

◆過年聚會一口接一口的開心果，不是豆類也不是全穀類喔，小心一把將油脂抓進肚。

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每　份	45 大卡	＋	5 克	＋

杏仁果

◆杏仁果 **1** 份＝ **1/2** 匙免洗湯匙（**5** 粒）＝ **1/3** 匙植物油。

◆杏仁果富含維生素 E 及鎂、鋅、鉀等及不飽和脂肪酸，可以降低血清中膽固醇濃度，預防動脈硬化。

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	45 大卡	＋	5 克	＋

帶殼花生

◆帶殼花生 **1** 份＝ **2** 匙免洗湯匙（**5** 粒）＝ **1/3** 匙植物油。

◆花生是常見油料來源，富含維生素 E 及不飽和脂肪酸、卵磷脂等，適量攝取有助於預防動脈粥樣硬化及冠心病。

×2（匙）

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

	熱　量	蛋白質	脂　肪	醣　類
每份	45 大卡	＋	5 克	＋

沙拉醬（美乃滋）

◆每天薄薄一層美乃滋，可能讓你的腰圍胖一圈喔。

◆**1** 份油脂類＝沙拉醬 **1/2** 匙免洗湯匙＝ **1/3** 匙植物油。

以圖示量計

營養成分表 ※「＋」表示微量。

每份	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
	45 大卡	＋	5 克	＋

體重控制患者，也能輕鬆瘦

想要瘦身，不是熱量少就好，均衡的營養才能瘦得健康，不復胖！下列的飲食規劃，教你每一餐的食物份量調配，最瘦最均衡！

算算看

徐同學為一大專院校學生，身高175公分，體重75公斤。他想要減肥，希望每星期減輕0.5公斤，飲食控制如何執行？

這樣算

先算出自己的理想體重：（175公分－80）×0.7＝66.5公斤

再算出標準體重所需熱量：66.5公斤×30大卡＝1995大卡（約2000大卡）

要達到每週減輕0.5公斤，每天須減少500大卡：

2000大卡－500大卡＝1500大卡

早餐可以這樣配！

菜單	活力堅果生菜套餐				脫脂奶1杯	三角飯糰
種類	蔬菜類	水果類	豆魚肉蛋類	油脂及堅果種子類	奶類	全穀根莖類
份數	0.5	1	1	1	1	2
圖示						
材料	苜蓿芽10克、豆苗20克、紫高麗菜20克	奇異果55克、蘋果55克、枸杞少許	水煮蛋1個	堅果類1份：南瓜子、松子、亞麻仁子	脫脂奶1杯	三角飯糰
叮嚀	• 奶類、全穀根莖類，再搭配新鮮蔬果，豐富的纖維質和酵素，可助消化及排泄。 • 額外補充1份額堅果種子類，更富含有礦物質及維生素，讓您減重也能活力充沛一整天。					

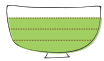
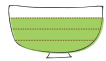
※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

午餐可以這樣配！

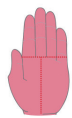
菜單	彩椒涼拌四季豆	薑絲冬瓜紅蘿蔔湯	紫蘇和風蕎麥麵		迷迭香烤雞腿	烹調用油
種類	蔬菜類		全穀根莖類		豆魚肉蛋類	油脂及堅果種子類
份數	1	0.5	1	1	2	3
圖示						
材料	紅椒20克、黃椒30克、四季豆40克、洋蔥10克	薑絲少許、冬瓜（可食)40克、紅蘿蔔（去皮)10克	蕎麥麵條60克、紫蘇1湯匙、和風醬2湯匙	玉米110克	棒棒腿1支(約70克)、迷迭香5克、鹽少許	植物油1匙
叮嚀	• 午餐「營養、好吃、正常吃」，是減重者要堅持的原則，攝取優質蛋白質及地中海式的飲食，也可讓您吃得飽又滿足。					

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

午後點心可以這樣配！

菜單	綜合水果	
種類	水果類	
份數	2	3
圖示		
材料	芭樂155克	蘋果155克
叮嚀	• 兩餐間吃水果，來個體內大掃除	

晚餐可以這樣配！

菜單	蒜茸地瓜葉	雜糧肉末粥			香茅白果豆腐蒸魚	烹調用油
種類	蔬菜類	蔬菜類	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	豆魚肉蛋類	油脂及堅果種子類
份數	1	0.5	2	0.5	2.5	2
圖示						
材料	地瓜葉100克、蒜茸少許	香菇20克、鴻禧菇20克、紅蘿蔔10克	糙米20克、白米20克	豬肉末15克	鯛魚70克、豆腐40克、香茅、白果	橄欖油1/3匙、香油1/3匙
叮嚀	• 晚餐吃個七、八分飽，選擇富含纖維質食物，維持整夜不嫌少。					

※ 資料來源：三采文化／食物代換速查輕圖典

南投縣無菸公園綠地

103 年 4 月 1 日起，「國家公園、國家自然公園、風景特定區及森林遊樂區之指定區域與公園綠地，除吸菸區外，不得吸菸；未設吸菸區，全面禁止吸菸」。

南投縣公告範圍如下：

(1) 國家公園、國家自然公園、風景特定風景區及森林遊樂區指定區域禁菸方式除吸菸區外禁止吸菸。

項次	名稱	管理單位	所在地	指定區塊	備註
1	玉山國家公園	玉山國家公園管理處	南投縣	塔塔加遊憩區（設吸菸區）	除吸菸區外，全面禁菸
2	太魯閣國家公園	太魯閣國家公園管理處	南投縣	合歡山遊憩帶（遊憩區第二級：小風口。）	除吸菸區外，全面禁菸
3	日月潭國家風景區	日月潭國家風景區管理處	南投縣	向山遊客中心	全面禁菸
4	參山國家風景區	參山國家風景區管理處	南投縣	待人坑隴頂古道、田中森林公園及赤水崎園區、二水登廟步道	全面禁菸
			南投縣	茶香步道	全面禁菸
5	合歡山國家森林遊樂區	林務局東勢林區管理處	南投縣仁愛鄉	遊樂設施區	全面禁菸
6	奧萬大國家森林遊樂區	林務局南投林區管理處	南投縣仁愛鄉	遊樂設施區、景觀保護區、營林區	全面禁菸
7	溪頭自然教育園區	國立臺灣大學生物資源暨農學院實驗林管理處	南投縣鹿谷鄉	全區	全面禁菸
8	鳳凰自然教育園區		南投縣鹿谷鄉	全區	全面禁菸

項次	名稱	管理單位	所在地	指定區塊	備註
9	和社自然教育園區	國立臺灣大學生物資源暨農學院實驗林管理處	南投縣鹿谷鄉	全區	全面禁菸
10	東埔自然教育園區		南投縣信義鄉	全區	全面禁菸
11	下坪自然教育園區		南投縣竹山鎮	全區	全面禁菸

(2)「公園綠地」：

項次	名稱	管理單位	所在地	指定區塊
1	中山公園	草屯鎮公所	草屯鎮	全區
2	環保公園		草屯鎮	全區
3	植物公園		草屯鎮	全區
4	親水公園		草屯鎮	全區
5	兒童公園		草屯鎮	全區
6	永昌三角公園 (柴橋頭公園)	集集鎮公所	集集鎮	全區
7	軍史公園		集集鎮	全區
8	綜合球場		集集鎮	全區
9	運動公園 (林尾社區公園)		集集鎮	全區
10	大樟樹公園		集集鎮	全區
11	北埔公園	水里鄉公所	水里鄉	全區
12	水里入口意象公園		水里鄉	全區
13	南光公園		水里鄉	全區
14	北埔村親水公園		水里鄉	全區
15	城中村船塢公園		水里鄉	全區
16	農富村親水公園		水里鄉	全區
17	石馬公園	鹿谷鄉公所	鹿谷鄉	全區

項次	名稱	管理單位	所在地	指定區塊
18	竹山公園	竹山鎮公所	竹山鎮	全區
19	竹山文化園區		竹山鎮	全區
20	母愛公園		竹山鎮	全區
21	中山公園	南投市公所	南投市	全區（除吸菸區外禁止吸菸）
22	仁壽公園		南投市	全區（除吸菸區外禁止吸菸）
23	成功公園		南投市	全區（除吸菸區外禁止吸菸）
24	長青公園		南投市	全區
25	嘉和公園		南投市	全區
26	彰善祠公園		南投市	全區
27	新興公園		南投市	全區
28	新興老人公園		南投市	全區
29	永豐公園		南投市	全區
30	同源公園		南投市	全區
31	竹林公園		南投市	全區
32	平山公園		南投市	全區
33	抗日霧社事件紀念公園	仁愛鄉公所	仁愛鄉	全區
34	地里中心碑	埔里鎮公所	埔里鎮	全區
35	仁愛公園		埔里鎮	全區
36	長壽公園		埔里鎮	全區
37	北安公園		埔里鎮	全區
38	泰安公園		埔里鎮	全區
39	育賢公園		埔里鎮	全區

※ 以上公園綠地，由各鄉鎮市公所提供。

(3)「其他公告場域」：

項次	名稱	管理單位	所在地	指定區塊
1	萬里長城步道暨藤山步道	八卦山管理處	南投市	全區
2	橫山步道	八卦山管理處	名間鄉	全區
3	坑內坑森林步道	八卦山管理處	名間鄉	全區
4	清境農場	行政院國軍退除役官兵輔導委員會	仁愛鄉	青青草園 (含綿羊城堡)、觀山牧區 (含馬術秀場)、大自然劇場及壽山園。

在公園禁菸區塊吸菸的人會被罰新臺幣 2 千至 1 萬元罰鍰。

看到有人在公園禁菸場所吸菸，我可以這樣做：

1. 主動勸導吸菸者，不可在禁菸場所吸菸，會被罰款新臺幣 2 千元至 1 萬元。
2. 以市話撥打「菸害申訴服務中心 0800-531-531」免付費專線檢舉，或就近通知所在公園管理單位或所在地的衛生局。
3. 檢舉時應提供違規具體事證，例如：違規地點、時間、照片或影片，並將資料寄送當地衛生局，衛生局將依法查處。

看到公園禁菸場所，沒有張貼禁菸標示，我可以這樣做：

1. 以市話撥打「菸害申訴服務中心 0800-531-531」免付費專線直接檢舉，或就近通知所在地的衛生局處理。
2. 檢舉時應提供違規具體事證，例如：違規地點、時間、照片或影片，並將資料寄送當地衛生局，衛生局便會依法查明處理。
   在公園禁菸區塊吸菸者，依菸害防制法第 31 條規定，處以新台幣 2 千至 1 萬元罰鍰之處分。

主動向衛生局檢舉，有檢舉獎勵品。

禁菸場所內想吸菸，可以走到禁菸場所外圍或就近找衛生所及醫院參加戒菸活動遠離菸害或撥打戒菸專線 0800-636363。