男士營養

健康強壯
就從飲食做起

打造健康、強壯和魅力，就從規律生活和健康養身做起，做個有自信的男人。

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

編輯紀事

成年期是男性由求學進入職場、成家立業等多重角色扮演與轉變的人生重要階段。此時期身體的生長發育在賀爾蒙分泌呈現穩定，身高達到人生最高點，但是體重、身材及健康狀況卻可能因為飲食型態及生活習慣不同，而對中老年有重要影響。男士在成年階段非常需要有持續的均衡飲食習慣、運動、正常作息等良好生活習慣，方能在成就事業與家庭時，同步維護個人健康，為未來的高齡人生打好基礎。有鑑於歷年之國民營養與健康狀況變遷調查顯示男性國人之體重過重與肥胖、代謝症候群、骨質健康不理想等狀況之比例逐年提升，因此專為男性準備的「健康強壯就從飲食做起」便以上述議題為主軸而設計。

本手冊之內容依循 101 年為成年男性所編撰之「健康強壯就從飲食做起」（主編：楊淑惠），由章雅惠主筆，以歷年國民營養狀況變遷調查之實證為依據，結合 105 年飲食指南中食物類別名稱之調整（全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類），另提供有關體重管理、預防骨質疏鬆、養成飲食均衡、多運動少應酬、多飲水、少喝空熱量飲料等健康生活習慣等相關詳細資訊而完成。期望此手冊能做為營養專業、衛生及教育人員進行營養教育活動之參考。另外，想更深入瞭解成年男性飲食營養的民眾，也歡迎參閱此手冊。

輔仁大學營養科學系主任暨副教授　駱菲莉

目錄

19-64 歲男士之生理變化 1
臺灣男士營養現況與問題 3
熱量與三大營養素的分布 3
維生素、礦物質、纖維 3
六大類食物攝取份數 5
營養相關健康及慢性病狀況 6
飲料攝取狀況 7
19-64 歲男士營養教育指導重點方向 8
體重控制是首要 8
預防骨質疏鬆症 13
聰明選擇六大類食物 19
養成生活好習慣，不讓疾病找上門 21
多運動少應酬 24
飲用飲料停看聽 28
19-64 歲男士每日飲食建議 31
六大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 19-64 歲男士每日飲食建議攝取量 35
生活活動強度分類 36
小叮嚀 38
參考文獻 39

19-64 歲男士之生理變化

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[1,2,3]：

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

當年齡超過 30 歲以後，製造骨組織的速度會開始相對減慢，被分解的骨組織比新製造的骨組織為多，導致骨質慢慢流失，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

靈活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。男性中年以後睪固酮逐漸減少，導致瘦體組織喪失並減少熱量需求。

臺灣男士營養現況與問題

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 歲男性每天平均攝取熱量 2361 大卡，蛋白質 97.1 克（占總熱量之百分比為 17%），脂肪 84.5 克（33%），醣類 281 克（49%）[4，5]。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%）[6] 比起來，脂肪比例偏高，醣類比例則略低。

維生素、礦物質、纖維

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查 19-64 歲男性各營養素攝取量與攝取不足百分比結果如下表[4]，維生素 E、鈣、鎂、鋅的平均攝取量不及營養素參考攝取量。

國人男性鈣質的平均攝取量為 611mg[4]，只達營養素參考攝取量 1000mg[7] 的 61%。其中 19-30 歲男性鈣攝取不足百分比高達 96%，31-50 歲為 92%，51-70 歲較佳但亦達 84%。骨質疏鬆症不限於女士，男士亦會發生，所以男士也要增加鈣質攝取，預防骨質疏鬆症[8]。

19-64 歲男性各營養素攝取量與攝取不足百分比

	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	51-70 歲
維生素 A (RE)(ug)	1046	174	18	5	6
維生素 D (ug)	8.2	123	24	21	66
維生素 E (TE)(mg)	9.6	80	82	76	80
維生素 C (mg)	185	185	16	10	7
維生素 B_1 (mg)	1.40	127	22	21	15
維生素 B_2 (mg)	1.56	130	24	24	22
菸鹼素 (mg)	24	172	8	16	3
維生素 B_6 (mg)	2.2	147	23	10	18
維生素 B_{12} (ug)	7.9	327	2	0	0
鈣 (mg)	611	61	96	92	84
磷 (mg)	1307	163	6	5	7
鎂 (mg)	309	86	86	68	68
鐵 (mg)	18.3	183	5	4	3
鋅 (mg)	12	80	84	76	86
鈉 (mg)	4514	-	-	-	-
鉀 (mg)	2951	-	-	-	-
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。

六大類食物攝取份數

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查發現 19-30歲男士六大類食物攝取幾乎都不符合每日飲食建議，全穀雜糧類、乳品類、蔬菜類、與水果類皆攝取太少，豆魚蛋肉類則攝取太多，堅果種子類只有 0.2 份。31-64 歲男士六大類食物攝取狀況較佳，蔬菜類已達每日飲食建議，水果類與乳品類雖仍不及建議量，但攝取量較 19-30 歲男士多；豆魚蛋肉類仍高於建議量，但較 19-30 歲男士少，堅果種子類亦略增至 0.3 份。男士六大類食物攝取份數如下表[4]：

食物大類	每日飲食建議 (Ex.)	19-30 歲攝取份數 (Ex.)	31-64 歲攝取份數 (Ex.)
全穀雜糧類	12-16	6.8	8.5
豆魚蛋肉類	4-8	9.2	8.9
乳品類	1.5-2	0.2	0.4
蔬菜類	3-5	2.3	3.5
水果類	2-4	0.9	1.6
油脂與堅果種子類	5-8	7.4	6.7

營養相關健康及慢性病狀況

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查臺灣成年男性營養相關健康及慢性病狀況如下表[5，9-11]。與 1993-1996 年調查比較，臺灣 19 歲以上男性肥胖及其相關代謝疾病：代謝症候群、糖尿病、高三酸甘油酯症盛行率大幅增加，高血壓與高血膽固醇的盛行率改變不大，高尿酸血症盛行率下降[5]。

臺灣成年男性（19 歲及以上）的過重 / 肥胖盛行率從 1993-1996 年的 33.4％增加到這次調查的 51％，也就是將近一半的男性不是肥胖就是過重，其中 19%肥胖，32%過重[5]。和 1993-1996 年調查比較，成年男性的平均腰圍增長了 5.1 公分，中央肥胖盛行率增加了 13.9％，目前 1/4 的成年男性有中央肥胖。男性代謝症候群的盛行率由 10.1％增加到 18.9％，糖尿病之盛行率也大幅增長，由 3.2％增加到 12.0％。

臺灣成年男性營養相關健康及慢性病狀況

盛行率或平均值	1993-1996 年	2005-2008 年			
	19 歲以上	19 歲以上	19-30 歲	31-44 歲	45-64 歲
過重肥胖 (%)	33.4	51.0	29.9	59.3	59.3
平均腰圍 (cm)	78.9	84.0	79.0	85.1	86.0
中央肥胖盛行率 (%)	10.9	24.8	14.0	25.8	27.5
代謝症候群 (%)	10.1	18.9	8.3	22.9	33.2
糖尿病 (%)	3.2	12.0	0	4.9	18.1
高三酸甘油脂血症 (%)	13.4	20.8	6.6	26.4	23.0
高膽固醇血症 (%)	10.2	12.5	1.7	8.2	21.2
高尿酸血症 (%)	25.3	21.6	22.3	23.6	19.3
高血壓 (%)	20.5*	20.9	1.3	11.4	28.9

* 臺灣三高調查，2002 [12] 。

飲料攝取狀況

2013-2015 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果，19-44 歲男性 83.9% 每週至少喝 1 次含糖飲料，30.1% 每週至少吃 1 次冰品，其中每週至少喝 1 次含糖飲料者平均每週喝 7.6 次。45-64 歲男性 49.1% 每週至少喝 1 次含糖飲料，16.6% 每週至少吃 1 次冰品，其中每週至少喝 1 次含糖飲料者平均每週喝 6.1 次 [13] 。

19-64 歲男士營養教育指導重點方向

體重控制是首要

肥胖有害健康，是許多慢性疾病的根源，應常測量體重與腰圍，保持標準好體態。然而怎樣算是胖呢？可以透過計算身體質量指數（Body Mass Index, BMI）或量腰圍來判斷。如果 BMI 超過 24 或腰圍超過 90 公分，就表示體重過重，需要控制了，而且也要注意高血脂、高血壓與高血糖三高等疾病。

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	腰圍超過 90 公分（35.5 吋）

例如：一個 175 公分（1.75 公尺），85 公斤的男性的 BMI=85÷1.75÷1.75=27.7，由上表看出已經屬於肥胖的程度，就要開始減肥了。

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

註：參考衛生福利部國民健康署「成人健康體重對照表」[14]。

如何減重才健康？

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[15]。

1. 飲食方面：

從少吃開始，以「少油炸、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[16]。

脂肪 5g 以下 /100g	脂肪 5-10g/100g	脂肪 10g 以上 /100g
雞蛋白 0.1g	牛後腿肉 4.3g	豬後腿外腱肉 10.5g
鴨血 0.3g	火雞肉 5.6g	清腿 (肉雞)11.3g
豬血 0.3g	棒棒腿（土雞）5.9g	豬小腸 11.4g
去皮雞胸肉 (肉雞) 0.9g	清腿（土雞）6.1g	豬舌 11.8g
低脂發酵乳 1.1g	豬前腿外腱肉 6.5g	冷凍虱目魚丸 11.9g
低脂鮮乳 1.3g	冷凍旗魚丸 6.7g	鵝肉 13.4g
牛肚 1.5g	冷凍花枝丸 7g	羊肉 13.5g
豬腎 1.9g	豬心 7.8g	豬大里肌 14.4g
雞胗 (肉雞) 2g	煉乳 8.3g	三節翅 14.6g
全鴨 (去皮) 2.1g	雞排（土雞）8.6g	豬大排 14.7g
豬後腿瘦肉 2.3g	雞蛋 8.8g	雞心 (肉雞) 14.8g
全脂鮮乳 3.6g	板腱 9g	全雞 15.6g
豬後腿肉 4g	棒棒腿（肉雞）9.4g	乳酪醬 17g
豬肝 4.1g		豬腳 18.2g
切片火腿 (豬肉) 4.4g		豬大腸 18.9g
一般海產類		冷凍貢丸 19g
一般蔬菜類		熱狗 20.2g
一般水果類		豬小排 23.3g
一般全穀雜糧類		香腸 25.3g
		雞蛋黃 26.8g
		豬蹄膀 28.6g
		牛小排 28.9g
		培根 34g
		臘肉 (五花肉) 49.8g

註：參考臺灣食品營養成分資料庫[16]。

避免體重增加與肥胖的飲食原則

1. 飲食減量，但要注意均衡飲食，各類食物挑選脂肪含量較低的低脂乳品、瘦肉、豆腐、魚等。
2. 多吃富含膳食纖維的蔬菜、水果、全穀雜糧類。
3. 少吃油炸、油煎的食物。
4. 少吃零食、少喝含糖飲料。
5. 定時定量，細嚼慢嚥。
6. 隨時找機會增加活動量。

預防骨質疏鬆症

骨質疏鬆症不限於女士，男士亦會發生，2005-2008年臺灣國民營養健康狀況變遷調查發現國內 50 歲以上股骨頸男性骨鬆盛行率為 10.7%、女性為 12.1%，若以在腰椎、股骨頸和前臂至少有一部位符合骨質疏鬆症診斷為定義，前述盛行率男性為 22.57%、女性為 41.17%[8]。

正常人的骨骼會不斷進行新陳代謝，但無論男女在 40 歲左右，骨質就會以每年 1-2% 的速度流失，長久下來就會影響骨骼強度。男性有較大的骨架以及睪固酮水準下降比較緩慢，因此男性比女性較慢發生骨質疏鬆症[2]。骨質含量和遺傳、每日飲食鈣質攝取、運動有關[15]，所以為了預防骨質疏鬆症，飲食鈣質要充足，活動行進要小心，避免跌倒發生。

骨質疏鬆症的成因[15，17，18]

1. 生理的狀態

下列因素會增加發生骨質疏鬆症的風險：

（1）年齡越大。

（2）影響腎臟、肺部、腸胃或改變荷爾蒙水平的慢性疾病。

（3）性腺機能減退（睪固酮水平低）。

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（牛乳、原味或低糖優格、原味或低糖優酪乳）、高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）、高鈣深綠色蔬菜（芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。

2. 運動可以幫助鈣質儲存在骨頭內。

飲食中所吸收的鈣質是否有機會存到骨骼中而使骨骼加長（身高加長）或骨質變得更緻密？其中有一重要的影響因子是要加上『負重或抗阻力』運動來刺激甲狀腺分泌降鈣素 (calcitonin)，它可加強造骨細胞之活性，而才能將血鈣有效地存到骨骼中[19]。建議可多從事健走、慢跑、爬樓梯、舞蹈、登山、跳繩、舉啞鈴操（雙手拿約 0.5-1 公斤的啞鈴或同等重量的罐頭或砂包代替，但必須是握得牢的）等負重運動，以增加與維持骨質密度[20]。

3. 減少鈣質流失，咖啡因飲料應適量。

4. 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。

皮膚經陽光日曬後，可將膽固醇的先質 7-dehydrocholesterol 合成維生素 D_3 (cholecalciferol)，然後經由肝臟、腎臟轉為 1,25-dihydroxycholicalciferol (以下簡稱 1,25-$(OH)_2$-D_3) 才能發揮其生理功能。鈣質在

小腸被吸收必須先靠具有生理活性的 1,25-$(OH)_2$-D_3 刺激小腸黏膜 (mucosa) 細胞產生攜鈣蛋白 (calcium binding protein) 來增進鈣的吸收[19]。一般情況下，可以每天在上午 10 點以前或下午 2 點以後陽光不是最強烈的階段，不要擦防曬乳，曬太陽 10 到 20 分鐘，但注意不要曬傷。藉此透過維生素 D 幫助人體從腸道中吸收鈣質，以避免骨鈣合成不足而導致骨鬆[20]。

◎ 19 歲以上男性鈣質的營養素參考攝取量是 1000mg，怎麼吃才夠呢？例如：1.5 杯牛乳＋ 2 片五香豆干＋ 10g 小魚干＋ 1 份芥藍菜＋ 1 份蕃薯葉

5. 避免過量飲酒。

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）
全脂鮮乳	100	1 杯，240c.c.	240
低脂鮮乳	98	1 杯，240c.c.	235
全脂發酵乳	90	1 杯，240c.c.	216
低脂發酵乳	59	1 杯，240c.c.	142
全脂奶粉	912	30g ★	274
部份脫脂奶粉	543	25g ★	136
切片乳酪（起司）	606	45g ★	273
低脂切片乳酪（起司）	598	35g ★	209
小魚干	2213	5g	111
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
蝦米	1075	15g	161
草蝦仁	20	50g	10
豬小排	33	35g	12
豆漿	15	1 杯	29
雞蛋黃	158	1 個，19g	30
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
黑芝麻（熟）	1479	10g	148
黑芝麻粉	1449	10g	145
原味杏仁果	253	7g	18
開心果	107	10g	11
花生粉	115	13g	15
帶膜花生仁（生）	91	13g	12

*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。
*參考行政院衛生署臺灣常見食品營養圖鑑。
註：參考臺灣食品營養成分資料庫[16]。

聰明選擇六大類食物

三餐均衡多變化，即使工作再忙再累，也要攝取各類食物，切勿單一又過量！身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代。均衡攝取六大類食物，並且在各類食物中多樣化的選擇，才能得到均衡的營養[6]。

1. 全穀雜糧類：三餐應以未精製且低油、低鹽或低糖之全穀雜糧類為主食。

食品之加工精製過程，許多對人體有利之微量成分易被去除。未精製植物性食物如全穀類，除含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維來源，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用[21]。

2. 豆魚蛋肉類：豆魚蛋肉不過量。多樣化選擇豆製品、魚肉、家禽類、瘦肉、海鮮。

3. 乳品類：選擇牛奶、原味或低糖優格、原味或低糖優酪乳、乳酪（起司）等。

4. 蔬菜類：蔬菜攝取要足夠，每天至少搭配一份深色蔬菜（如：芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。

蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多。建議每日至少一份深色蔬菜，如：甘

藷葉、青江菜、菠菜、芥藍菜、莧菜、芹菜、油菜、紅鳳葉、山芹菜、芥菜、山萵苣（昭和草）、荷葉白菜、川七等[21，22]。

5. 水果類：選擇當季在地新鮮水果。

水果類主要提供醣類（碳水化合物）、膳食纖維、維生素 C、礦物質及植化素等營養素。當令水果乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地水果不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則[21，22]。

6. 油脂與堅果種子類：

●烹調、製備過程中，減少用油量。

(1) 使用低油烹調法，例如：蒸、煮、烤、滷、凍、涼拌、燙、燉、涮、燒、燜等，儘量避免過度油煎、油炒和油炸食物。

(2) 使用可減少油量的烹調用具，例如：不沾鍋、烤箱、微波爐。

(3) 使用清湯，少用濃湯，減少額外油脂攝取量。

(4) 湯汁去油才食用：少用高油脂食材烹煮湯品，食用前並以湯匙舀除浮油。

(5) 使用替代的醬汁，例如：用優格、檸檬汁或醋取代沙拉醬等[22]。

●選擇各種植物油。

動物油含有較多的飽和脂肪，日常飲食所使用的食用油應該以含單元不飽和脂肪酸較多的橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、花生油等植物油為主[6]。

●選擇未加工的堅果種子一天一份，不多不少！

堅果種子類食物係指黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、松子仁、瓜子等，其含有植物性蛋白質、脂肪、維生素 A、維生素 E 及礦物質。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時多樣化選擇以達到均衡營養[22]。

養成生活好習慣．不讓疾病找上門

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查發現臺灣 19 歲以上男性營養相關慢性病盛行率分別為：高血壓 20.9%、高三酸甘油酯血症 20.8%、高膽固醇血症 12.5%、糖尿病 12%、高尿酸血症 21.6%、代謝症候群 18.9%。除了高三酸甘油酯血症和高尿酸血症，盛行率隨著年齡上升而遞增，45-64 歲罹患率顯著大幅提升[5，9-11]。男士應養成下列健康生活好習慣，以減少疾病的發生。

1. 避免高尿酸：減少肉類攝取，多喝白開水。

研究發現攝食較多肉類的人比攝食較少肉類的人高出約 41% 罹患痛風的機會 (1.41 倍)；攝食較多海鮮的人比

攝食較少海鮮的人高出約 51% 罹患痛風的機會 (1.51 倍)。避免高尿酸，對含有高嘌呤的食物如內臟，紅肉，魚類及海鮮類 (海參、海蜇皮除外)，宜減少攝取[23]。

水分缺乏不足時可能誘發痛風的發作，且在適當和適量的補充水分後 3-4 天，血尿酸值常可回復到正常值。適當和適量的補充水分是一般痛風發作，或者惡性腫瘤化療後引起急性痛風發作以及減少尿酸結石形成中一項很重要的預防及治療方式。多補充水分則可以促進尿酸排泄及預防尿路結石[23]。

2. 避免高血脂：注意飲食熱量勿過量，避免過度加工和油炸的食物。

體重控制是防治高血脂的首要之務，注意飲食熱量勿過量，日常烹調時應多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式，少吃精製加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品。如果過重或肥胖，減重有降低低密度脂蛋白膽固醇的效果，且可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度[24，25]。

3. 避免高血壓：選擇清淡口味的食物，減少過度調味的烹調，減少沾醬。

根據流行病學的調查，及許多臨床試驗的結果，都顯示飲食中食鹽（主要是鈉鹽）的攝取量和血壓值有明顯的正相關，飲食中鹽分的攝取過多，是血壓升高及高血壓盛行的主要原因之一；而減少鈉鹽的攝取，不論在一般人

或是高血壓患者，都能降低血壓，尤其對於高血壓患者的效果更為顯著。此外也有研究顯示，若持續減少飲食中鈉鹽的攝取量，可以改善正常狀況下血壓隨年齡上升的現象[26]。

衛生福利部建議國人每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下（即鹽 6 公克）[21]，然而 2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查發現臺灣 19-64 歲男性每天鈉平均攝取量高達 4514 毫克[4]。建議男士選擇清淡口味的食物，減少過度調味的烹調，減少沾醬，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。

一般調味料的含鈉量說明如下[22]

1 茶匙鹽 （6 公克，含 2400 毫克鈉）	= 6 茶匙味精 = 6 茶匙烏醋 = 2 又 2/5 湯匙醬油 = 15 茶匙蕃茄醬

含鈉量高的食物[22]：

調味料類	鹽、味精、醬油、烏醋、味噌、醬油膏、豆瓣醬、辣豆瓣醬、蒜蓉醬、甜辣醬、甜麵醬、辣椒醬、蕃茄醬、海苔醬
加工食品類	植物性奶油、餅乾、花生醬、麵線、泡麵、乳酪、甜鹹餅乾、蘇打餅乾
醃製食物	鹹蛋、滷味、蜜餞、豆豉、榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅乾菜、雪裡紅、筍乾、脫水水果、豆腐乳
其他	炸洋芋片、爆米花、運動飲料、碳酸飲料、蕃茄汁

4. 避免糖尿病：減少精製醣類的攝取，如：白麵包、餅乾、蛋糕、含糖飲料等，控制體重，避免肥胖。

精製醣類或加糖食物很容易讓人血糖上升與飲食過量，再加上大部份甜食含有大量油脂，如蛋糕、小西點、冰淇淋等，容易增加熱量攝取而影響體重，因此，建議避免攝取精製醣類或加糖食物，來達控制血糖和體重的目的[27]。

良好的體重管理，有效控制血糖、血脂、血壓等相關代謝。體重過重者，應減少熱量攝取，增加運動量，研究顯示體重過重者減重 5-10% 的體重，可有效改善血糖、血壓與血脂等[27]。

多運動少應酬

動動 150

運動可以增強體能，心情開朗，控制體重，並讓更年期症狀緩和。運動亦會增加骨骼受力，促使骨質密度增加，可以預防骨質疏鬆的發生。世界衛生組織（WHO）建議 18 歲以上成年人[28]：

（1）每週累積 150 分鐘以上中等費力身體活動，或每週累積至少 75 分鐘費力身體活動，或中等費力與費力身體活動兩種相當量的組合。

（2）每次活動至少持續 10 分鐘。

（3）若每週達 300 分鐘中等費力身體活動，或每週至少 150 分鐘的費力身體活動則可以提供更多的健康效益。

（4）每週至少應有 2 天進行增強大肌群肌力的活動。

中等費力與費力身體活動定義與舉例如下[29]：

身體活動程度	中等費力身體活動	費力身體活動
定義	指身體活動達中等費力程度，持續從事 10 分鐘以上還能舒服地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。	指身體活動達費力程度，持續從事 10 分鐘以上時，將無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。
舉例	健走、下山、一般速度游泳、網球雙打、羽毛球、桌球、排球、太極拳、跳舞、一般速度騎腳踏車等。	跑步、上山爬坡、持續快速地游泳、快速上樓梯、有氧舞蹈、快速地騎腳踏車、跆拳道、攀岩、跳繩、激烈地打球（如籃球、足球、網球單打）等。

運動的好處如下[30]：

1. 提升心肺耐力、肌力和肌耐力、柔軟度與體重控制的功能，增進健康體能。
2. 可以促進心理的健康，避免憂鬱和改善心理認知功能。
3. 減少罹患疾病的危險因子，像是有效控制高血壓和高膽固醇。

4. 增進身體功能性的能力，就是維持身體從事每日生活所需的活動能力。
5. 降低罹病率與死亡率，例如冠心症、中風、部分癌症、第二型糖尿病、骨質疏鬆症。

應酬飲食不過量

男士應酬時大魚大肉與喝酒的飲食方法，往往會吃進過多熱量、鈉、脂肪、糖，會使體內囤積過多脂肪，慢性疾病風險增高。應酬時，飲食不過量，以維持體重在正常範圍內。

飲酒要節制

男性飲酒每日不宜超過 2 杯（每杯酒精 10 公克），一天酒精 20 公克為限。長期過量飲酒不但容易傷肝、傷胃、患痛風，攝入過多熱量容易肥胖，也易造成營養不均衡[21]。常見酒類之酒精含量如下表：

常見酒類之酒精含量表

酒別	酒精含量（體積比 %）	含 10 g 酒精之體積（毫升）
各種啤酒、淡酒、汽泡果汁酒	5%（3-6%）	158
紅葡萄酒（紅酒）、白葡萄酒（白酒）、甜紅葡萄酒、玫瑰紅酒、葡萄蜜酒、荔枝酒	12%（10-14%）	66
紹興酒、陳年紹興酒、花雕酒、黃酒、紅露酒、烏梅酒、清酒	17%（16-18%）	46
米酒	22%	36
蓼茸酒	30%	26
白蘭地、威士忌、伏特加、蘭姆酒、琴酒、高粱酒	-40%	20
竹葉青酒、玫瑰露酒、雙鹿五加皮酒	45%（44-48%）	17.5
茅台酒	54.5%	14.5
（金門）（陳年）高粱酒	58%	14
大麴酒	65%	12

註：參考衛生福利部國民健康署。國民飲食指標手冊[35]。

飲用飲料停看聽

常喝含糖飲料會導致攝取過多熱量及游離糖（free sugar：製造商、食物製備者或消費者額外添加至食品中之單糖及雙糖，以及蜂蜜、糖漿及果汁中天然存在的糖分，但不包含存在於新鮮水果中的天然糖分及乳品中的乳糖及半乳糖。），容易造成健康負擔。糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險[29]。

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查發現每天喝少於一杯含糖飲料的人，體重過重的風險是不喝的 1.8 倍，每天至少喝一杯以上含糖飲料的人，體重過重風險是不喝的人的 1.9 倍，有線性上升趨勢；而喝較少的比不喝的腰圍過大的風險是 1.3 倍，喝較多的比不喝的腰圍過大的風險則高達 2.7 倍，線性上升趨勢非常明顯。與 1993-1996 年調查比較，國人的腰圍男性增加 4-5 公分、女性增加 3-4 公分，均以年輕族群增加較多[31]。

建議男士在選擇飲料時，選擇白開水或不含糖的飲料。隨手一杯白開水，熱量零卡，健康零負擔！每天要攝取水量 6-8 杯（每杯 240 毫升）。

1. 最佳的選擇是白開水，若想增加水的風味，可加檸檬片。

沒有熱量的白開水，是人體最健康、最經濟的水分來源。喝白開水除了可維持體溫恆定，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，還能促進腸胃蠕動進而預防便秘，不必擔心可能會發胖[29]。

若不習慣喝白開水，無糖茶類飲料、香草茶（薄荷、薰衣草、玫瑰花…等），也是不錯的選擇[32]。

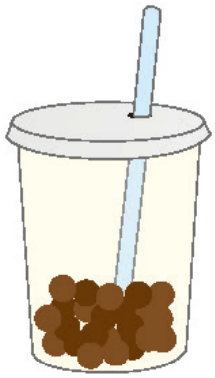
2. 添加在飲料中的加工品（如：奶精、珍珠、椰果、蜂蜜等）營養價值低，且熱量高。攝取後，會增加熱量，須慎重食用。

3. 成人每日咖啡因攝取量不宜超過 300 毫克，飲用咖啡、茶類要適量，茶中亦含有咖啡因。

市售飲料營養成分（16，29，32-34）

食品名稱	單位	容量（毫升）	熱量（大卡）	蛋白質（公克）	脂肪（公克）	碳水化合物（公克）	糖（公克）	鈉（毫克）
梅子綠茶	一瓶	600	264	-	-	66	59	108
汽水	一罐	350	147	-	-	37.1	37	28
柳橙汁	一瓶	320	160	0.4	0.2	39.4	31	70
可樂	一瓶	355	181	-	-	45.6	45	24
葡萄汁	一瓶	320	138	0.3	-	38.1	38	80
蘋果汁	一瓶	320	149	0.2	1.2-	34.8	33	45
奶茶	一瓶	300	125	1.4	0.8	28.4	28	54
果菜汁	一瓶	300	120	-	-	30	29	90
運動飲料	一瓶	585	165	0.5	-	41.1	40	240
茉莉花茶	一瓶	365	103	0.2	-	25.8	21	70
冬瓜茶	一罐	300	98	-	-	24.8	24	47
咖啡	一罐	240	94	2.1	0.8	19.6	19	60
紅茶	一瓶	300	102	-	-	25.8	21	24
費樂多	一瓶	100	72	1.2	0.1	16.7	15	16
綠茶	一瓶	250	53	-	-	13.4	12	22
珍珠奶茶（去冰、全糖）	一杯	700	653	1.7	16.7	125	62	80*

* 由原料組成估算而得。



19-64 歲男士每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。下面的扇形圖是針對 19-64 歲男士所提出的每日飲食建議量。

扇形圖代表每日飲食中均應包含六大類食物以及各類食物的建議食用量。六大類食物所含的主要營養素、食物示例及份量說明如下。

六大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
豆魚蛋肉類	蛋白質、維生素 B_1、維生素 B_2	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 魚：維生素 B_2 肉（家畜及家禽肉）：脂肪、菸鹼素、維生素 B_6、維生素 B_{12}、維生素 A（內臟類）、葉酸（內臟類）、磷、鐵
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)
豆魚蛋肉類 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) = 魚 (35 公克) 或 蝦仁 (50 公克) = 牡蠣 (65 公克) 或 文蛤 (160公克) 或 白海參 (100公克) = 去皮雞胸肉 (30 公克) 或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 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、地瓜葉等，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
豆魚蛋肉類	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 19-64 歲男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%[6]。依不同生活活動強度之 19-64 歲男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。依據個人年齡及「生活活動強度」（低、稍低、適度或高）查出自己的熱量需求。再依熱量需求，即可知道每日飲食建議攝取量。

19-64 歲男士一日飲食建議量

年齡（歲）	19-50				51-64			
生活活動強度	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
熱量（大卡）	1800	2100	2400	2700	1700	1950	2250	2500
全穀雜糧類（碗）	3	3.5	4	4	3	3	3.5	4
未精製 *（碗）	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1.5	1.5
其他 *（碗）	2	2	2.5	2.5	2	2	2	2.5
豆魚蛋肉類（份）	5	6	6	8	4	6	6	7
乳品類（杯）	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類（份）	3	4	5	5	3	3	4	5
水果類（份）	2	3	4	4	2	3	3.5	4
油脂與堅果種子類（份）	5	6	7	8	5	5	6	7
油脂類（茶匙）	4	5	6	7	4	4	5	6
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

飲食三步驟

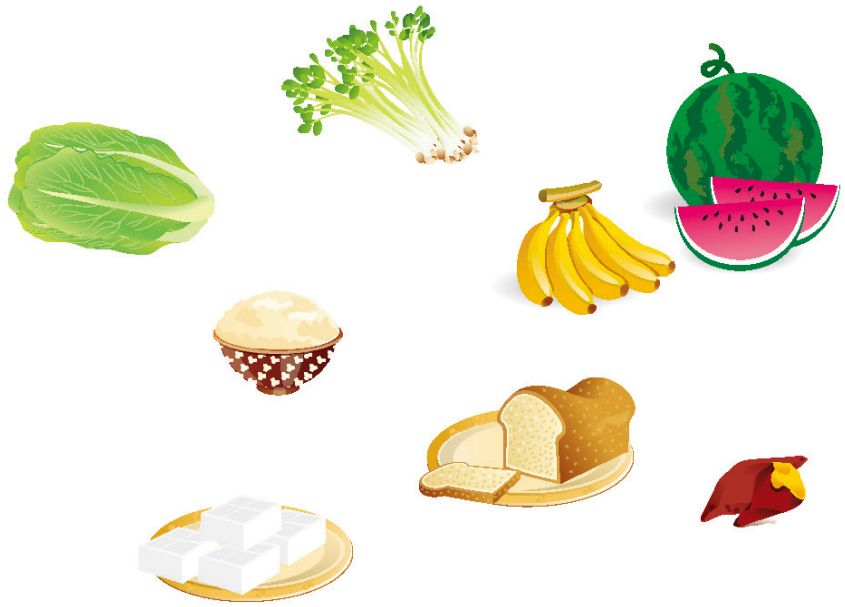
●多蔬食少紅肉、多新鮮少加工。
●少油鹽糖、避免過度使用醬料。
●多粗食、少精製。

運動二重奏

●戶外、郊外到處走，選擇適合的運動。
●持續不間斷，養成運動好習慣。

心情一點通

●適度休息一定要，心情愉悅，快樂加倍。



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，2016:412,498。

（3） 香港衛生署「男士健康計劃」http://www.hkmenshealth.com/index.htm (2016 年 8 月 15 日上網)。

（4） 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

（5） 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 Nutr. 2011;20:238-50. DOI: 10.6133/apjcn.2011.20.2.14

（6） 行政院衛生署。每日飲食指南手冊。台北市，2012。

（7） 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)。

（8） 行政院衛生署國民健康局。骨質疏鬆症臨床治療指引。台北縣，2011。

（9） Yeh CJ, Chang HY, Pan WH. Time trend of obesity, the metabolic syndrome and related dietary pattern in Taiwan: from NAHSIT 1993-19 96 to NAHSIT 2005-2008. Asia Pac J Clin Nutr. 2011;20:292-300.

（10）潘文涵、杜素豪：行政院衛生署 97 年度委託計畫： 民國 93-97 年度國民營養健康狀況變遷調查成果報告。2008。

（11）臺灣營養健康狀況變遷調查「2005-2008 國人血漿血糖異常之狀況」 http://nahsit-form.ibms.sinica.edu.tw/public_frontpage?page=5 (2016 年 8 月 6 日上網)。

（12）Su TC, Bai CH, Chang HY, You SL, Chien KL, Chen MF, Chen HJ, Pan WH, Tseng CH, Cheng SH, Hurng BS, Hwang LC, Chen CJ. Evidence for improved control of hypertension in Taiwan:1993-2002. J Hypertens. 2008;26:600-6.

（13）衛生福利部國民健康署「消暑一夏多喝水 遠離甜飲增健康 全糖手搖飲 糖含量超過每日上限 1 倍」 http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?No=201607220001 (2016 年 8 月 17 日上網)。

（14）衛生福利部國民健康署「成人健康體重對照表」http://obesity.hpa.gov.tw/TC/weightComparison.aspx (2016 年 8 月 17 日上網)。
（15）行政院衛生署。婦女營養參考手冊。台北市，2003。
（16）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)。
（17）National Institutes of Health: Osteoporosis in Men. http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/men.asp (accessed 17 Aug 2016).
（18）臺灣醫學會「男性骨質疏鬆症」http://www.fma.org.tw/2012/S-9-4.html (2016 年 8 月 17 日上網)。
（19）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，2012:62,237-38。
（20）衛生福利部國民健康署「更年期與骨質疏鬆」http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/healthtopic/TopicArticle.aspx?No=200712250099&parentid=200712250018 (2016 年 8 月 17 日上網)。
（21）行政院衛生署。國民飲食指標手冊。台北市，2012。

（22）行政院衛生署。素食飲食指標手冊。台北市，2012。
（23）中華民國風濕病醫學會。臺灣痛風與高尿酸血症 2013 診治指引。台北市，2013。
（24）行政院衛生署國民健康局。高血脂防治手冊。台中市，2003。
（25）行政院衛生署。疾病飲食系列 3 高脂血症飲食原則單張。台北市，2011。
http://www.fda.gov.tw/TC/PromotionalContent.aspx?id=73&chk=14df5972-f2ef-4e28-bc58-8b22daefbe3b&param=pn%3d5%26cid%3d0%26class1%3d441#.V7xUToVOLoY (2016 年 8 月 17 日上網)。
（26）行政院衛生署國民健康局。高血壓防治手冊。台中市，2004。
（27）衛生福利部國民健康署。糖尿病與我，第二版。台北市，2015。
（28）World Health Organization: Physical Activity and Adults.
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/ (accessed 6 Aug 2016).
（29）衛生福利部國民健康署。健康生活動起來手冊。台北市，2015。
（30）衛生福利部國民健康署「運動與健康」

http://obesity.hpa.gov.tw/TC/HealthBodyContent.aspx?id=2&chk=b64d8149-36ba-4c45-95ee-4d6c57ac7d33 (2016 年 8 月 6 日上網)。

（31）張新儀、謝耀德、潘文涵、鄭喬薇：2005-2008 臺灣國民營養健康狀況變遷調查：甜飲料攝取的代謝症候群風險。http://obesity.hpa.gov.tw/TC/researchList.aspx?cid=163 (2016 年 8 月 24 日上網)。

（32）行政院衛生署。青少年營養參考手冊。台北市，2003。

（33）United States Department of Agriculture: Food Tracker. https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx (accessed 28 July 2016).

（34）衛生福利部國民健康署「西式速食熱量比一比」http://obesity.hpa.gov.tw/TC/healthContent.aspx?id=75&chk=ef89aa67-4a9e-40f1-99c2-b9cf7e788099&param=pn%3d1%26cid%3d132%26cchk%3da6101f2f-b8c7-489c-84b1-f98a111088c3 (2016 年 7 月 15 日上網)。

（35）衛生福利部國民健康署。國民飲食指標手冊。台北市，2016。

書　　名：健康強壯 就從飲食做起
男士營養參考手冊
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：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：

健康強壯
就從飲食做起

男士營養參考手冊

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