這麼做，就對了！

飲食好簡單

HAVE FUN

目次

健康飲食大探索 1

尋找屬於我的熱量 3

我每天的熱量需求 4

熱量範例 5

6 我的健康餐盤

7 健康餐盤六口訣

8 飲食藝術家

11 健康餐盤嘉年華

外餐飲食特派員 12

早餐可以這樣吃 12

便利商店這樣選 14

小吃外食難不倒 15

便當大碗都健康 18

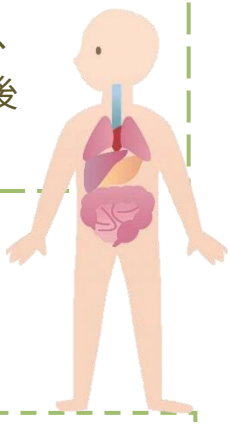
21 我的健康宣言

健康飲食大探索

熱量的概念

世上萬物的運作都需要能量，所以，我們的身體才能四肢活動、心臟能跳、大腦能思考、可以生長發育和繁衍後代。

我們**從飲食攝取到三大營養素**（醣類、脂質、蛋白質），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，**提供身體使用**。



熱量的單位

- 營養學的主要熱量單位：**大卡**（千卡，kcal）
- 一公克的醣類與蛋白質提供4大卡，脂肪為9大卡。
- 酒精也有熱量，每公克的酒精提供7大卡。
- 維生素、礦物質、纖維和水皆沒有熱量。

健康飲食大探索

熱量的儲存

人體攝取食物轉化成熱量後，用以**維持人體基本心跳、血壓等代謝**，一部份的能量會轉化為肝醣，存於肝臟與肌肉之中，幫助短時間內肌肉收縮和維持血糖平衡。多出的熱量則轉化為脂皮下或內臟周圍組織。

吃得太多、消耗不完！

- 鮪魚肚、啤酒肚
- 肥大腿、大屁股
- 健康危機

尋找屬於我的熱量

1 計算自己的體型（身體質量指數，BMI）

$$身體質量指數(BMI) = \frac{體重(公斤)}{身高(公尺) \times 身高(公尺)}$$

體型	身體質量指數 (BMI)
體重過輕	BMI < 18.5
健康體型	18.5 ≦ BMI < 24
體型異常	過重：24 ≦ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≦ BMI < 30 中度肥胖：30 ≦ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≧ 35

2 瞭解每天活動量

活動量	活動種類	職業
輕度工作	大部分從事靜態或坐著。	家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員等...。
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。	貨車司機、褓母、護士、服務生等...。
重度工作	從事農耕、漁業、建築等重度使用體力之工作。	運動員、搬家工人等...。

我每天的熱量需求

原來我要吃：_____ 大卡/天

體重過輕			健康體位			體位異常		
工作勞動度			工作勞動度			工作勞動度		
輕	中	重	輕	中	重	輕	中	重
體重 *35 (大卡)	體重 *40 (大卡)	體重 *45 (大卡)	體重 *30 (大卡)	體重 *35 (大卡)	體重 *40 (大卡)	體重 *20~25 (大卡)	體重 *30 (大卡)	體重 *35 (大卡)

請依據自己的體型大小和每天活動量，計算每天的熱量需求。

熱量範例

範例

1. $\dfrac{\text{體重70公斤}}{\text{身高1.7公尺} \times \text{1.7公尺}} = 24.2$ → 體型異常 (過重)
2. 久站活動工作 – 貨車司機 → 中度工作
3. 體重70公斤 × 30大卡 = 2100 → 建議攝取2100大卡/天

範例

1. $\dfrac{\text{體重90公斤}}{\text{身高1.8公尺} \times \text{1.8公尺}} = 27.8$ → 體型異常 (輕度肥胖)
2. 輕度工作 – 辦公室上班族 → 輕度工作
3. 體重90公斤 × 20~25大卡 = 1800~2250 → 建議攝取 1800~2250大卡/天

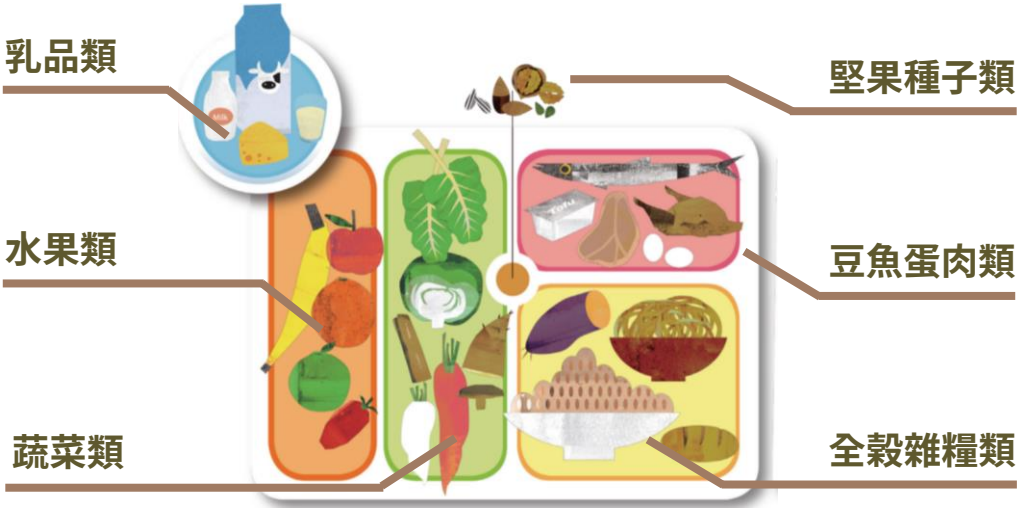
我的健康餐盤

衛生福利部國民健康署設計了「我的餐盤」，讓民眾容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。

同一類的食物營養成分是一樣的，在以「我的餐盤」當作餐點選擇時，別忘了要分清楚是哪類食物喔！

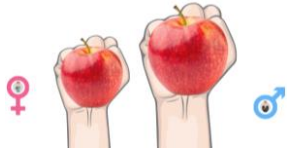
分類	食物內容
全穀雜糧類	米飯、麵粉製品、地瓜、芋頭、馬玲薯、南瓜、蓮藕、粟子、糕餅、粉圓、紅豆、綠豆、山藥……等。
豆魚蛋肉類	豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、海鮮、魚肉、蛋、豆製品(豆腐、豆漿、豆花)、毛豆……等。
奶類	脫脂奶、低脂奶、全脂奶、羊奶、優酪乳、優格、起司……等。
蔬菜類	高麗菜、地瓜葉、紅蘿蔔、海帶、木耳、大蕃茄……等 。
水果類	鳳梨、西瓜、橘子、木瓜、番石榴、火龍果、奇異果、芒果……等。
油脂類	豬油、牛油、雞油、奶油、花生、瓜子、腰果、開心果、芝麻、酪梨……等。

健康餐盤六口訣

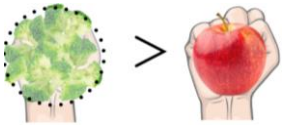


每天早晚一杯奶

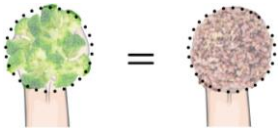
每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



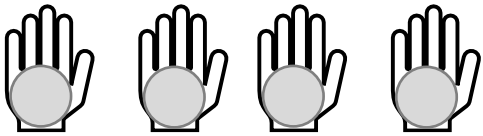
豆蛋魚肉一掌心

堅果種子一茶匙

飲食藝術家

畫畫看，今天早餐吃多少？

可以依照自己一餐的進食量來著色，看看是否符合「我的餐盤」建議量喔！

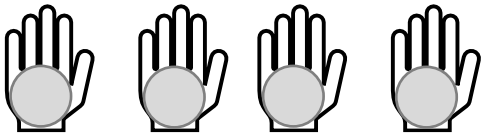
全穀雜糧類 一餐吃幾碗飯？	
蔬菜類 一餐吃幾碗蔬菜？	
豆魚蛋肉類 一餐「豆魚蛋肉類」共吃幾個掌心？	
水果類 一餐共吃幾個拳頭的水果？	

依照上面的塗色，您符合幾項標準呢？

- ☐ 飯跟蔬菜一樣多
- ☐ 菜比水果多一點
- ☐ 豆魚蛋肉一掌心
- ☐ 每餐水果拳頭大

畫畫看，今天中餐吃多少？

可以依照自己一餐的進食量來著色，看看是否符合「我的餐盤」建議量喔！

全穀雜糧類 一餐吃幾碗飯？	
蔬菜類 一餐吃幾碗蔬菜？	
豆魚蛋肉類 一餐「豆魚蛋肉類」共吃幾個掌心？	
水果類 一餐共吃幾個拳頭的水果？	

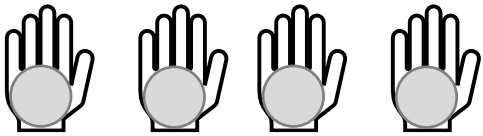
依照上面的塗色，您符合幾項標準呢？

- ☐ 飯跟蔬菜一樣多
- ☐ 菜比水果多一點
- ☐ 豆魚蛋肉一掌心
- ☐ 每餐水果拳頭大

飲食藝術家

畫畫看，今天晚餐吃多少？

可以依照自己一餐的進食量來著色，看看是否符合「我的餐盤」建議量喔！

全穀雜糧類 一餐吃幾碗飯？	
蔬菜類 一餐吃幾碗蔬菜？	
豆魚蛋肉類 一餐「豆魚蛋肉類」共吃幾個掌心？	
水果類 一餐共吃幾個拳頭的水果？	

依照上面的塗色，您符合幾項標準呢？

- ☐ 飯跟蔬菜一樣多
- ☐ 菜比水果多一點
- ☐ 豆魚蛋肉一掌心
- ☐ 每餐水果拳頭大

健康餐盤嘉年華

各式裝盤都可以，

請你跟我這樣吃！

長方盒

大碗公

圓形餐盤

外餐飲食特派員

中式早餐

生菜燒餅夾豬里肌

等於多少份量呢？

478大卡

=

鮮蔬玉米蛋餅、荷包蛋

等於多少份量呢？

523大卡

=

早餐可以這樣吃

西式早餐

蘿蔔糕、荷包蛋
燻雞沙拉、鮮奶茶

等於多少份量呢？

655大卡

=

鮮蔬吐司、豬里肌、保久乳

等於多少份量呢？

639大卡

=

便利商店這樣選

雞腿便當、綜合水果
綜合堅果、拿鐵

等於多少份量呢？

797大卡

=

烤雞三明治、茶葉蛋
綜合水果、沙拉
綜合堅果、鮮乳

等於多少份量呢？

645大卡

=

小吃外食難不倒

小吃店

乾麵、滷蛋
豆干、燙青菜、海帶

等於多少份量呢？

487大卡

=

$\frac{3}{4}$ 碗飯

一掌心肉

$\frac{3}{4}$ 碗菜

兩茶匙油

滷肉飯、滷豆腐、嘴邊肉
燙青菜、涼拌小黃瓜

等於多少份量呢？

501大卡

=

一碗飯

一掌心肉

一碗菜

$1\frac{1}{2}$茶匙油

小吃外食難不倒

滷味

冬粉、玉米筍、A菜
鵪鶉蛋、豆包

等於多少份量呢？

489大卡

=

$\frac{3}{4}$ 碗飯

一掌心肉

$\frac{3}{4}$ 碗菜

兩茶匙油

蒸煮麵、小白菜、木耳
五香豆干、豬腱肉

等於多少份量呢？

473大卡

=

$\frac{3}{4}$ 碗飯

一掌心肉

$\frac{3}{4}$ 碗菜

$1\frac{1}{2}$茶匙油

小吃外食難不倒

自助餐

白飯、炒地瓜葉、醋溜雞丁
清炒玉米筍、匏瓜炒肉片

等於多少份量呢？

514大卡

=

一碗飯

一掌心肉

一碗菜

$1\frac{1}{2}$茶匙油

五穀飯、烤鯖魚、炒彩椒
炒豆芽菜、炒青江菜

等於多少份量呢？

521大卡

=

一碗飯

半掌心肉

一碗菜

$1\frac{1}{2}$茶匙油

便當大碗都健康

我的大碗

白飯、炒高麗菜、炒莧菜
醬燒豆干、清炒花枝

等於多少份量呢？

527大卡

=

五穀飯、蒸蛋、洋蔥豬柳
炒龍鬚菜、香菇豆仁

等於多少份量呢？

539大卡

=

便當大碗都健康

我的便當盒

五穀飯、嫩豆腐、番茄炒蛋
炒甜豌豆、滷大白菜

等於多少份量呢？

546大卡

=

一碗飯

一掌心肉

一碗菜

$1\frac{1}{2}$茶匙油

白飯、炒莧菜、炒高麗菜
紅蘿蔔炒蛋、煎豬里肌

等於多少份量呢？

487大卡

=

$\frac{3}{4}$ 碗飯

一掌心肉

$\frac{3}{4}$ 碗菜

兩茶匙油

便當大碗都健康

五穀飯、炒空心菜
清炒竹筍、煎蛋
五香豆干、炒毛豆仁

等於多少份量呢？

552大卡

=

一碗飯

一掌心肉

一碗菜

$1\frac{1}{2}$茶匙油

白飯、白斬雞、滷紅蘿蔔
炒小白菜、滷海帶

等於多少份量呢？

493大卡

=

$\frac{3}{4}$ 碗飯

一掌心肉

$\frac{3}{4}$ 碗菜

$1\frac{1}{2}$茶匙油

我的健康宣言

讀完這本手冊，您是否對自己的健康情形、適合的攝取熱量，以及何為健康的飲食更瞭解了呢？想一想目前的飲食習慣，並且與健康餐盤比較，在下方的宣言欄寫下最想改變的飲食習慣吧！

我的名字：

熱量需求：每天要吃　　大卡（參考P.6～P.8）

我想改變的飲食習慣：

宣言日期：　　年　　月　　日

別再猶豫，現在開始行動吧！
這麼做，健康飲食其實很簡單！

金健康

- 資料來源 -

衛生福利部國民健康署

- 編輯群 -

張斯蘭、賴心怡、解筑涵