

職場健康  
外食族如何吃出健康



操作說明

全文PDF下載



衛生福利部  
國民健康署



1



## 均衡營養及熱量攝取

### 高熱量飲食

	含內餡食物	三明治、餃子、包子、麵包
	起司類食物	焗烤、披薩
	濃湯食物	玉米濃湯、奶油濃湯
	糕餅甜點	蛋糕、冰淇淋、中式糕餅、巧克力
	酥皮類食物	金牛角、起酥麵包、燒餅
	小吃	滷肉飯、米糕、蚵仔煎、肉丸、臭豆腐、大腸麵線
	中式點心	油條、小籠包、蔥油餅、肉粽
	含糖飲料	珍珠奶茶、汽水、茶類飲品



02

## 營養素攝取過多的影響

- 蛋白質
  - 蛋白質1公克可產生4大卡熱量。

### 蛋白質攝取太多的影響：

- 增加腎臟代謝負擔
- 轉成脂肪儲存



- 醣類
  - 醣類1公克可產生4大卡熱量。

### 醣類攝取太多的影響：

- 造成肥胖



- 脂質
  - 脂質1公克可產生9大卡熱量。
  - 此為熱量最高的營養素，主要食物來源為植物油及堅果類。

### 脂質攝取太多的影響：

- 造成肥胖



03



2/3

## 一日所需熱量與營養

### ● 公式計算表格

每天活動量	體重過輕者 (BMI<18) 所需熱量	體重正常者 (18≤BMI<24) 所需熱量	體重過重或肥胖者 (BMI≥24) 所需熱量
輕度工作	35大卡*目前體重(公斤)	30大卡*目前體重(公斤)	25大卡*目前體重(公斤)
中度工作	40大卡*目前體重(公斤)	35大卡*目前體重(公斤)	30大卡*目前體重(公斤)
重度工作	45大卡*目前體重(公斤)	40大卡*目前體重(公斤)	35大卡*目前體重(公斤)

### ● 成年人一日所需營養

建議成年人每天攝取熱量2000大卡，而且要達到6大類食物均衡的標準，因此建議一天之中需要攝取全穀根莖類3碗、豆魚肉蛋類6份、低脂乳品1.5杯、蔬菜4份、水果3份、油脂與堅果種子類6份。

## 減重標準

- 每天減少500大卡，每週可減少攝取約3500大卡，即可減少約0.5公斤。
- 雖控制熱量，但不建議每天熱量少於1000大卡。
- 減重過程中增加運動量，則更快消耗熱量。
- 「腰圍八九十，健康常維持」，男生腰圍少於90公分，女生腰圍少於80公分，為衡量身體健康的標準之一。

### 每日依熱量需求，查出自己的六大類飲食

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份)	3	3	3	4	4
水果類(份)	2	2	2	3	3.5
油脂與堅果種子(份)	4	4	5	6	6





### 三餐健康飲食的搭配

#### 健康外食搭配法



	便利商店	小吃攤與自助餐
全穀根莖類	三角飯糰、蕃薯、貝果、馬鈴薯、玉米	乾麵、白飯、全穀飯、蕃薯稀飯、米粉
豆魚肉蛋類	茶葉蛋、無糖豆漿、豆干	荷包蛋/滷蛋、豆乾、清蒸魚、蝦子、肉片、去皮雞胸肉、牛肉、肝連、豆包
蔬菜類	生菜沙拉、杏鮑菇、白蘿蔔、茭白筍、香菇、大番茄	各式燙青菜、小黃瓜、海帶、番茄炒蛋
水果類	各式水果	各式水果，建議自備

06

	便利商店	小吃攤與自助餐
低脂乳品類	低脂牛奶、無糖優酪乳、乳酪	低脂牛奶、無糖優酪乳、乳酪，建議自備
油脂與堅果種子類	開心果、腰果、杏仁果	煮花生、花生炒豆干或花生炒小魚干

#### 外食小訣竅



- 火鍋小訣竅
  - 吃火鍋時注意醬料、配菜及湯頭的攝取與搭配。
  - 沾醬：以蔥、蒜、醬油代替沙茶醬、芝麻醬與雞蛋等。
  - 火鍋料等加工製品含油量高，應適量減少攝取。
  - 配料應以蔬菜、豆腐等為主
  - 湯頭可邊煮邊去浮油以減少油脂
  - 追加湯品時，以白開水為主



07



6/7



### 自助餐小訣竅

- 以夾子夾取菜餚，瀝乾湯汁，減少油脂攝取。
- 多選擇蒸、煮、烤、燉、滷、涼拌等菜色。
- 肉類去皮、去肥肉。



### 中式酒席小訣竅

- 瓜子等堅果類含油脂量高，盡量少吃。
- 少喝含糖飲料，以無糖烏龍茶或熟茶替代。
- 沾粉或勾芡黏稠的菜盡量少取。
- 油炸之肉類須選可去皮者（如：炸雞腿）。
- 建議少吃含油量高的碎肉製品（如：香腸）。
- 多選擇青菜以增加飽足感，但應滴乾湯汁以減少油脂攝取。
- 選用清湯代替濃湯。
- 糖醋、醋溜類菜式建議少吃。
- 避免炒飯及炒麵，減少油脂攝取。



### 西餐小訣竅

- 以清淡湯品代替濃湯。
- 以低油和風醬代替沙拉醬，並減少醬料的攝取。



### 其它小訣竅

- 以白開水或無糖茶取代含糖飲料。
- 以水果取代餅乾糖果為點心。
- 選擇可提供較多蔬菜種類的餐飲店。
- 不因為促銷、折價券的引誘，購買不必要的零食點心。
- 購買包裝食品時，注意熱量、營養成分和有效日期。
- 盡量不選擇吃到飽餐廳用餐或聚餐。
- 瞭解自己的生活圈，盡量避開易購買到零食及油炸食物的路線。





## 外食族常見的問題

### 飲食環境改變

- 富含醣類的食品攝取量增加（如：麵包、三明治）。
- 油炸食物等潛隱性脂肪攝取量增加。
- 蔬果攝取量減少。
- 低脂乳品攝取量減少。
- 烹調用油攝取量增加。



### 所需熱量與營養

- 可利用衛生福利部的「飲食行為測量表」幫助民眾檢視平常的飲食行為。
- 攝取過多蛋白質或醣類，會造成腎臟負擔，並儲存脂肪；食用過多油脂，也會增加罹患罹患心血管疾病及肥胖的機率。



10

## 健康外食搭配法

以均衡飲食的架構下來選擇食物：

- 選用雞肉、魚肉等低脂肉類。
- 多攝取新鮮水果、蔬菜及全穀根莖類等高纖食物
- 以七、八分飽控制熱量的攝取。
- 到便利商店、小吃攤或自助餐時，加入蔬果搭配，營養較均衡。



## 減重事項

- 先知道自己每天所攝取及可以攝取的熱量。
- 每日所需熱量之簡易公式=30大卡\*目前體重。
- **不建議每日熱量少於1200**，因維生素與礦物質會不足。
- 減重過程除控制熱量，**也可增加運動量以消耗更多的熱量**。
- 也需注意個人的腰圍，**成年男生少於90公分，成年女生少於80公分**。



11



10/11

# 每日飲食指南

