

健康飲食的關鍵策略

林宴慧 營養師

115.09.17

林宴慧 營養師

學經歷

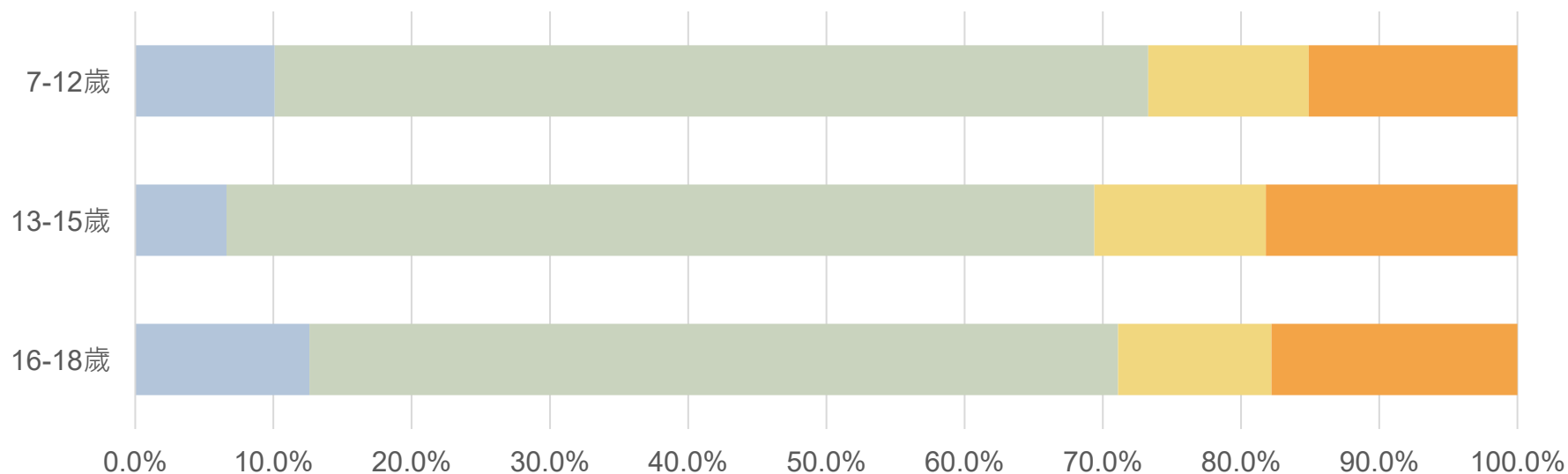
- 現任 好食課 白袍合作營養師
- 現任 美學診所 減重營養師
- 曾任 大甲李綜合醫院 營養室組長
- 曾任 團膳公司 幼兒園營養師
- 臺北醫學大學 保健營養學系學士

證照

- 國家高等考試營養師
- 台灣營養學會 腎臟專科營養師
- 中華民國糖尿病衛教學會 糖尿病衛教師
- 中華民國肥胖研究學會 體重管理營養師
- 台灣運動營養協會 運動營養專業認證合格



國民營養健康狀況變遷調查2017-2020年

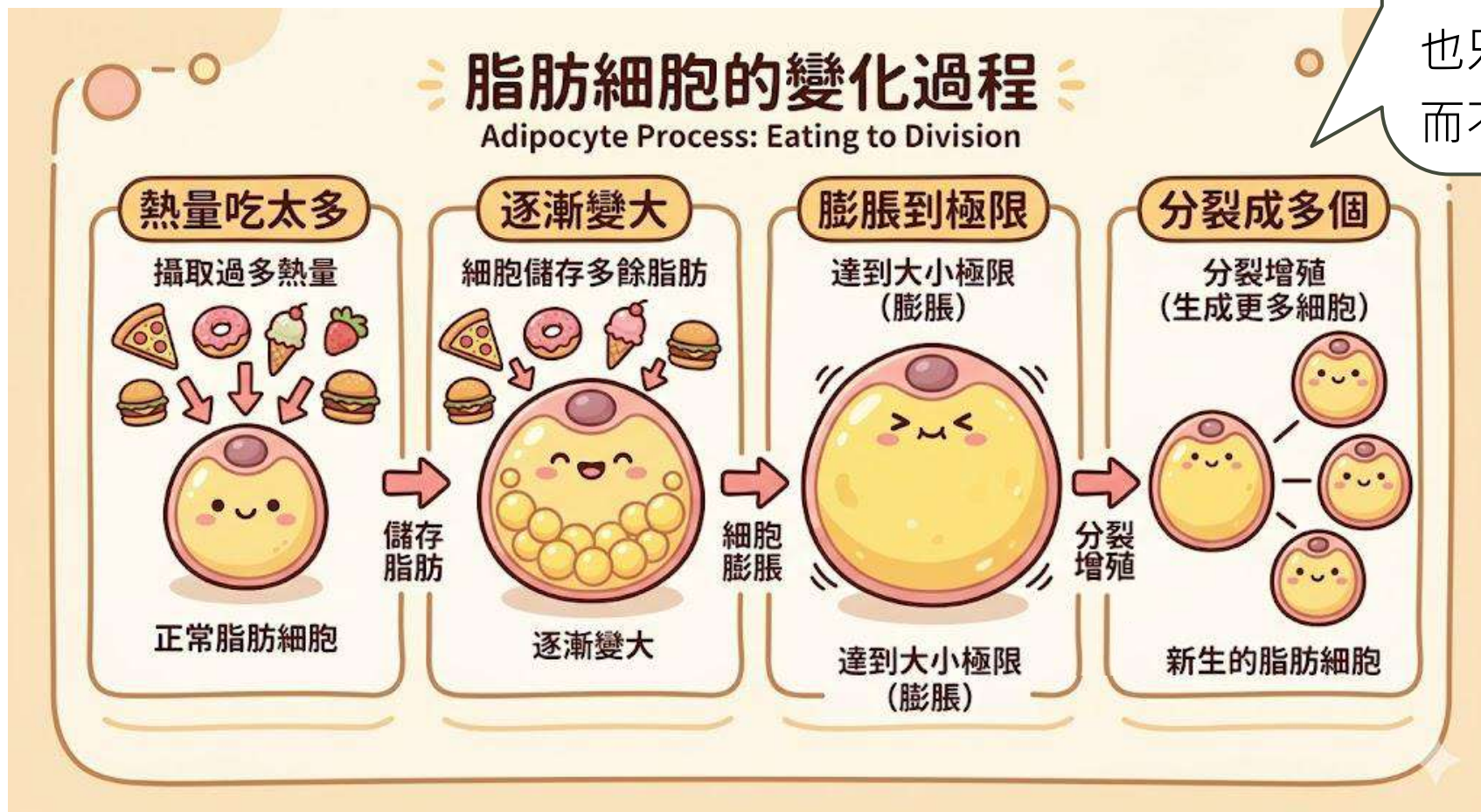


營養不良

	16-18歲	13-15歲	7-12歲
體位過輕	12.6%	6.6%	10.1%
體位正常	58.5%	62.8%	63.2%
體位過重	11.1%	12.4%	11.6%
體位肥胖	17.8%	18.2%	15.1%

小時候的胖不是胖？

成年後，
脂肪細胞數量是**固定**的。
即便減重，
也只是脂肪細胞變小，
而不是變少！





健康飲食是什麼？

每日飲食指南演變史



民國64年

民國100年



民國107年



找找哪裡不一樣：64年 vs. 100年



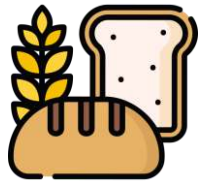
找找哪裡不一樣：100年 vs. 107年



認識六大類食物

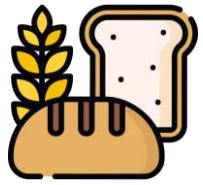






全穀雜糧類 - 身體能量的主要來源

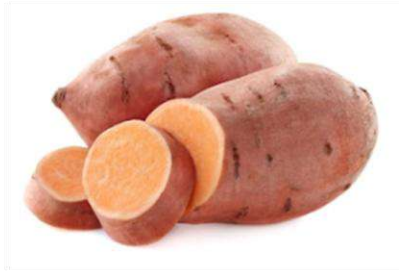




全穀雜糧類 – 它們「不是」蔬菜



山藥



地瓜



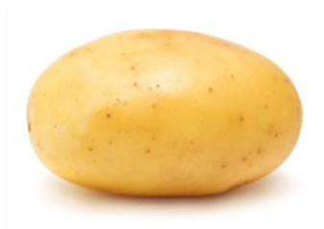
南瓜



芋薺



蓮藕



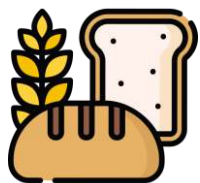
馬鈴薯



菱角



玉米



全穀雜糧類

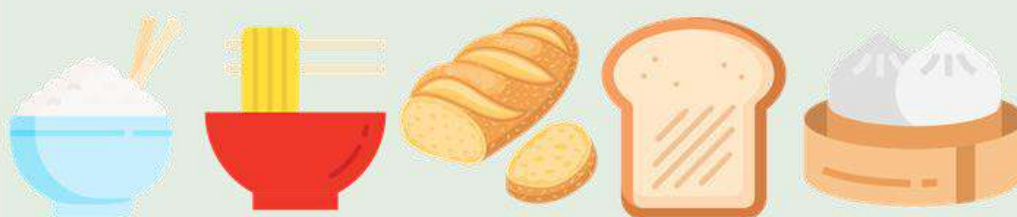
未精製澱粉

(沒有經過加工之原型態食物)

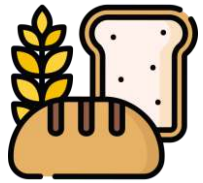


精製澱粉

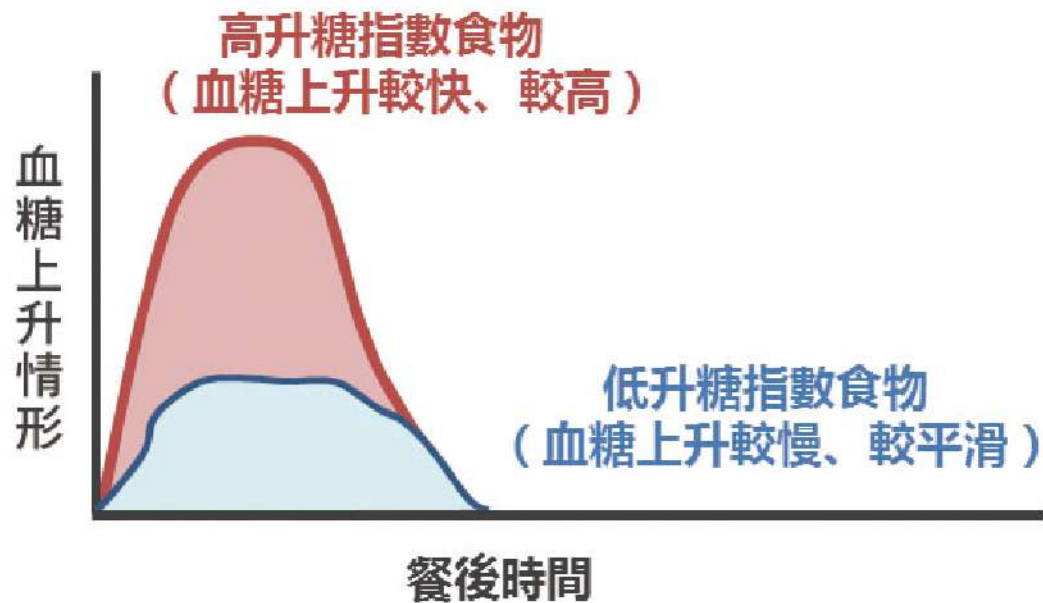
(去除麩皮之澱粉所製成的食品)



至少佔一天主食的1/3



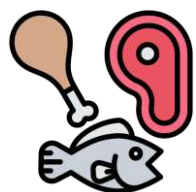
全穀雜糧類 – 升糖指數（GI值）



影響GI值的因素

1. 纖維含量
2. 精緻程度
3. 食物型態與料理方式
4. 食物成熟度
5. 餐點組成



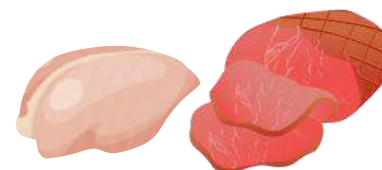
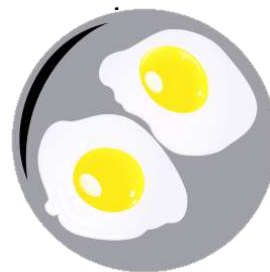
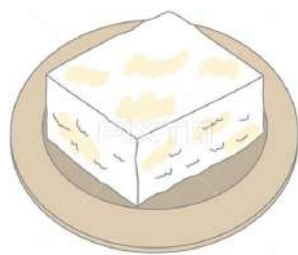


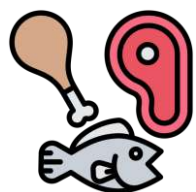
豆魚蛋肉類 – 蛋白質的主要來源

① 蛋白質的作用

- 建構肌肉、修復組織
- 提供必需胺基酸

② 選擇順序

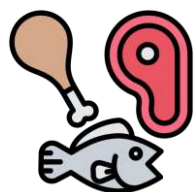




豆魚蛋肉類 – 隱藏的油脂

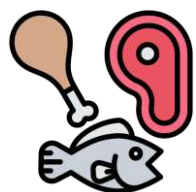
- 有含皮的，例如：雞皮、豬皮等。
- 有看到白色脂肪，例如：五花肉、培根、魚肚等。
- 均勻分布的油脂，例如：霜降肉、牛腩等。
- 加工絞肉製品，例如：香腸、貢丸、火鍋餃類等。
- 用食用油處理過或油炸過的，例如：肉鬆、油豆腐、炸豬排等。





豆魚蛋肉類 – 每天需要多少蛋白質

年齡	男生	女生
1-6歲	1.6 g/kg BW	
7-9歲	1.5 g/kg BW	
10-12歲	1.4 g/kg BW	1.3 g/kg BW
13-15歲	1.3 g/kg BW	1.2 g/kg BW
16-18歲	1.2 g/kg BW	1.1 g/kg BW
成人	1.1 g/kg BW	



豆魚蛋肉類 – 簡易份數換算

豆魚蛋肉類
份數換算

1份 =
蛋白質 7g

黃豆



20 克

毛豆



50 克

黑豆



25 克

傳統豆腐
3 格



80 克

嫩豆腐
約半盒



140 克

無糖豆漿
1 杯



190 ml

去皮雞胸肉



30 克

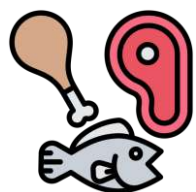
豬里肌肉、
羊肉、
牛腱、鴨肉



35 克

雞蛋
1 顆

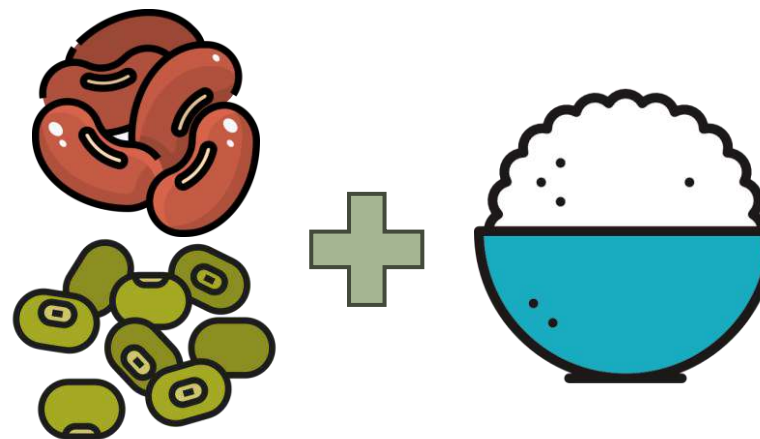




豆魚蛋肉類 – 吃素怎麼補足蛋白質



選擇黃豆製品
(完全蛋白質)

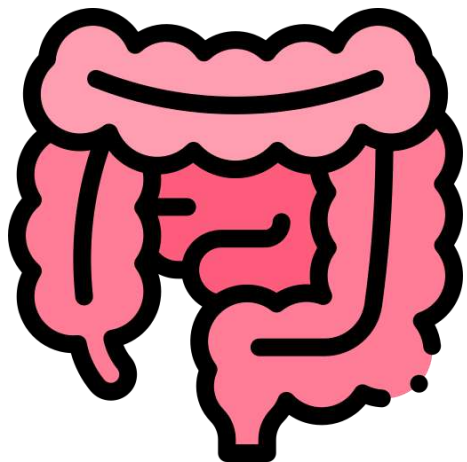


不完全蛋白質
互補搭配

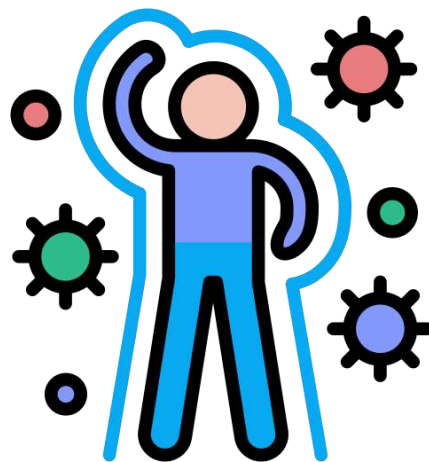




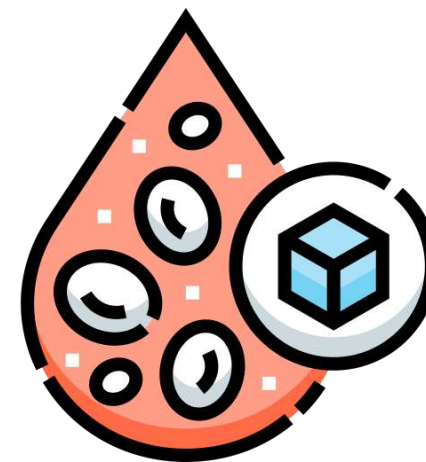
蔬菜類 — 膳食纖維的主要來源



維持腸道健康



良好抵抗力



調節血糖血脂



蔬菜類 — 小測驗

Q：番茄是屬於水果還是蔬菜呢？



牛番茄



小番茄



蔬菜類 — 小測驗

Q：這些「豆豆」屬於哪一類？



豌豆仁



綠豆



荷蘭豆



毛豆





水果類 – 維生素C的主要來源

紅色蔬果

茄紅素

番茄、紅心芭樂

橘色蔬果

胡蘿蔔素

胡蘿蔔、木瓜

黃色蔬果

葉黃素、玉米黃素

黃甜椒、芒果

綠色蔬果

葉綠素、鈣

青花菜、綠色蔬菜

紫黑色蔬果

花青素、多醣體

海帶、香菇、桑葚

白色蔬果

含硫化合物

洋蔥、高麗菜



多樣化攝取

選擇當季、在地、新鮮！



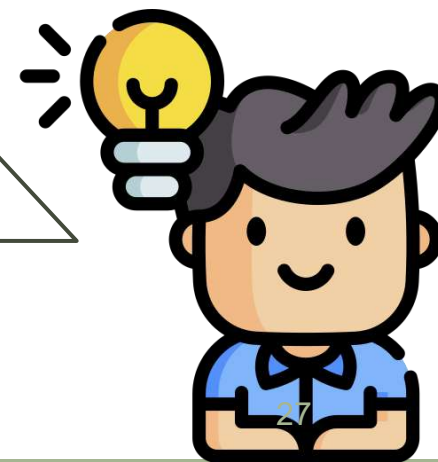
水果類



100%柳橙汁
250毫升

猜猜看~

這瓶柳橙汁使用幾顆柳丁製作的？





水果類 – 可以喝果汁嗎？

A：建議先以**新鮮水果**為主。

因為果汁已經被去除大量的膳食纖維，且含糖量高，
對於血糖控制、體重管理都會有影響。







乳品類 – 鈣質的主要來源

建議攝取量	
年齡	鈣 (mg)
1-3 歲	500
4-6 歲	600
成年人	1000

多數人僅攝取到一半的建議量！



缺鈣



乳品類 – 簡易份量計算



全脂牛奶240毫升(1杯)



無糖優格210公克($\frac{3}{4}$ 杯)

1杯牛奶=240 cc

可提供 **240 mg** 的鈣



起司片45公克(2片)



全脂奶粉30公克(4湯匙)



低脂奶粉25公克(3湯匙)



乳品類 – 乳糖不耐症

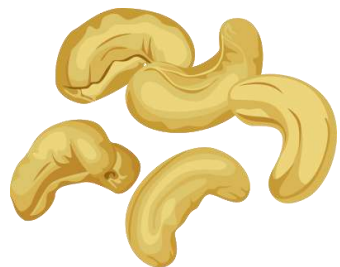
- 缺乏消化乳糖的酵素
- 解決方法
 - 少量攝取牛奶，再逐步增加
 - 選擇發酵乳品，如：優酪乳、起司等







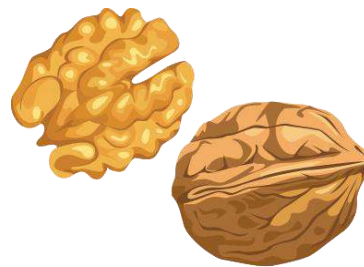
油脂與堅果種子類 – 常見種類



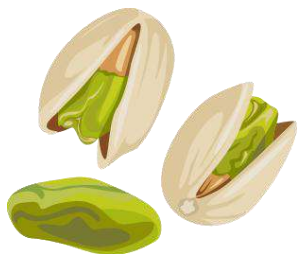
腰果



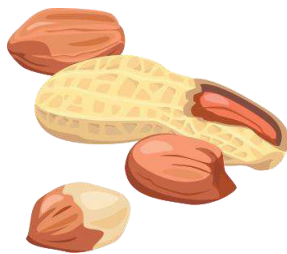
胡桃



核桃



開心果



花生



夏威夷果



杏仁果



油脂與堅果種子類 – 挑選原則

- 包裝完整
- 無油耗味
- 無霉味
- 無調味



※ 不方便咀嚼，可以先敲碎或研磨成粉再食用



份量吃多少？



優點

- 1.完整呈現每日所需食物種類與份量
- 2.六大類食物圖像易懂

缺點

- 1.份量比較不易理解
- 2.不易將每日飲食指南分配到三餐中

我的健康餐盤

-  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
-  豆魚蛋肉一掌心
-  堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

總費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

你的早餐吃什麼？



A. 炒麵+豬血湯



B. 飯糰+豆漿



C. 蛋餅+大冰奶



D. 其他

實際範例 – 早餐店

吃到哪都均衡

我的
外食 **西式早餐篇**



655 大卡

蘿蔔糕
荷包蛋
燻雞沙拉
鮮奶茶

639 大卡

鮮蔬吐司
豬里肌
保久乳

均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 可以選擇無糖鮮奶茶，並在餐間或晚上多攝取一些奶類這樣才能達到早晚一杯奶哦！
- 最後記得再來點水果與堅果喲。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

吃到哪都均衡

我的
外食 **中式早餐篇**



478 大卡

生菜燒餅
夾豬里肌

523 大卡

鮮蔬玉米蛋餅
荷包蛋

均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 豆漿與鮮奶營養價值不同，飲品可改用鮮奶替代才能更有效地補充鈣質。
- 最後記得再來點水果與堅果喲。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

實際範例 – 其他餐點

吃到哪都均衡

我的 便利商店篇 ①

24hr ATM 外賣 Wi-Fi

771 大卡

- 風味涼麵
- 綜合水果
- 嫩雞沙拉
- 茶葉蛋
- 綜合堅果
- 拿鐵

660 大卡

- 烤地瓜
- 綜合水果
- 烤雞腿
- 沙拉
- 綜合堅果
- 鮮乳

均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

吃到哪都均衡

我的 外食

514 大卡

- 炒地瓜葉
- 清炒玉米筍
- 白飯
- 五穀飯
- 炒彩椒
- 炒豆芽菜
- 炒青江菜
- 烤鯖魚

521 大卡

均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

吃到哪都均衡

我的 小吃店篇

487 大卡

- 乾麵
- 滷蛋、豆干
- 燙青菜、海帶

501 大卡

- 滷肉飯
- 滷豆腐、嘴邊肉
- 燙青菜、涼拌小黃瓜

均衡小叮嚀

- 小吃店裡少了乳品類、水果以及不調味的堅果種子類也可以在兩餐間額外補充喔
- 通常乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

營養午餐也適用嗎？

◆ 學校午餐食物內容及營養基準

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	2.5 份/餐

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
全穀雜糧類	6~7.5 份/餐	6.5~8 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)		
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週		
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2.5 份/餐	3 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)		
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月		
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。		
蔬菜類	2 份/餐	2.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)		
水果類	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)
油脂與堅果種子類	3 份/餐	3 份/餐	2.5 份/餐



其他關鍵項目



水分 – 每天要喝多少

年齡	計算公式
1歲以上	
• 10公斤以下	體重 (kg) × 100 mL
• 11-20公斤	1000 mL + (體重 (kg) - 10) × 50 mL
• 20公斤以上	1500 mL + (體重 (kg) - 20) × 20 mL
13-18歲	體重 (kg) × 30-40 mL
成人	體重 (kg) × 30-40 mL



白開水、無糖茶等



果汁、含糖飲料等



水分 – 今天水喝夠了嗎

尿液顏色判斷



可改用尿量多寡
作為評判標準

資料來源：好食課

喝水小撇步



起床先喝
300-500毫升



定時定量
補充水分



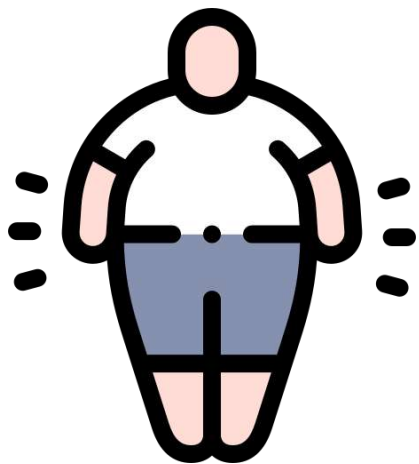
使用天然食材
加點調味



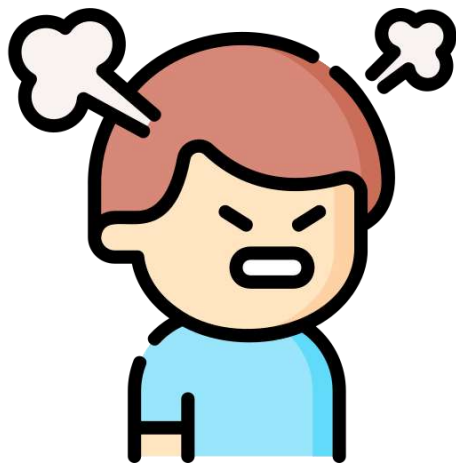
選擇高含水量的
食物



糖分 – 可能的危害



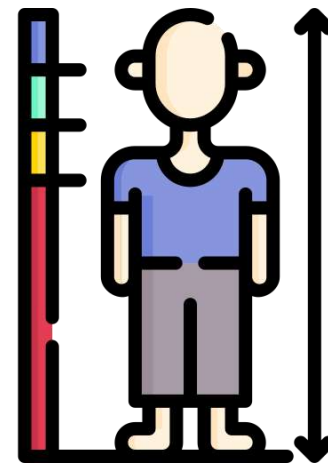
肥胖



情緒失控



暴飲暴食



長不高



糖分－上限攝取量

衛福部

建議添加糖攝取量不宜超過總熱量的**10%**

※ 包含各式的糖、蜂蜜與天然果汁中的糖。



白糖



二砂糖



黑糖



糖漿



蜂蜜



糖分 – 猜猜這些飲品含多少糖

飲品				
每100mL的含糖量				



糖分 – 猜猜這些飲品含多少糖

飲品				
	冰淇淋紅茶	珍珠奶茶	梅子綠茶	檸檬養樂多
整杯含糖量 (大杯全糖)				



糖分－飲品這樣挑

	乳品類	豆漿	果蔬汁	其他飲品
 綠燈 每天飲用	100%乳品 (鮮奶、保久乳) 無糖優酪乳、優格	無糖或低糖豆漿	未過濾之鮮打果蔬汁	白開水
黃燈 每週 < 3次	調味乳	一般加糖豆漿	100%果蔬汁	運動飲料
 紅燈 每週 < 1次	一般優酪乳、優格 咖啡牛奶	豆奶飲料	稀釋果蔬汁	碳酸飲料 茶類、咖啡 提神飲料 冬瓜茶



鹽分一

<https://views.learneating.com/mombaby/child-sodium-salt-limit/>

可以怎麼做

- ✓ 看懂營養標示，選擇 #低鈉商品
- ✓ 減少加工肉類、泡麵、醬料
- ✓ 用大蒜、檸檬汁、香草等香料 #替代鹽分
- ✓ 用行動 #做榜樣：與孩子一起實踐清淡口味
- ✓ 從小培養孩子接受 #天然原味 的食物

常見的食物藏有高鈉？ 🍕 🥪 🍜

我們和孩子每天吃的這些，都是高鈉來源 ↓

- ◆ 各式醬料例如：醬油、魚露、番茄醬
- ◆ 麥類及麵粉類製品（麵包、麵條）
- ◆ 洋芋片、鹹味餅乾
- ◆ 泡麵、罐頭、醃製食物
- ◆ 披薩、起司、義大利麵
- ◆ 外食如漢堡、塔可餅、墨西哥捲餅、炸物等
- ◆ 湯品
- ◆ 包子、餃類
- ◆ 火腿、香腸、雞塊、三明治

菜汁、湯汁、滷汁

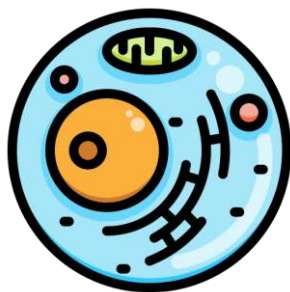
各種調味料的鈉含量比較

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1161&pid=6648>

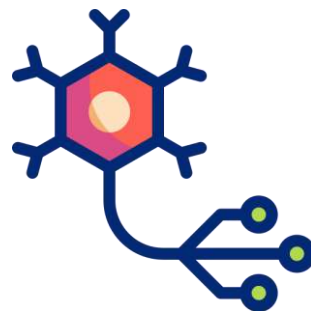


鹽分－鹽巴的功用

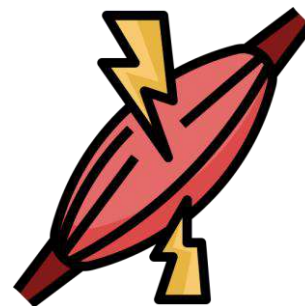
生理



細胞滲透壓平衡



神經傳導

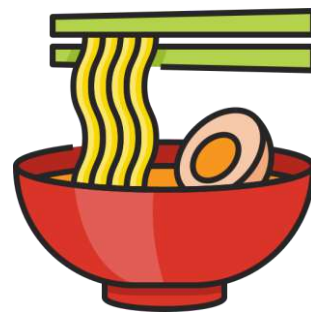


肌肉收縮

食物



防腐、保存



增加韌性、彈性



增添風味



鹽分 – 每天限制多少量

衛福部

僅針對成人：每日鈉總攝取量不要超過**2400毫克**（即食鹽**6公克**）

※ 包含天然食物、加工食品、人工調味料中的鈉含量。

英國衛生單位

1 – 3 歲：每日少於800毫克鈉（2克鹽量）

4 – 6歲：每日少於1200毫克鈉（3克鹽量）

7 – 10歲：每日少於2000毫克鈉（5克鹽量）

大於11歲：每日少於2400毫克鈉（6克鹽量）



鹽分 – 這些高鈉地雷



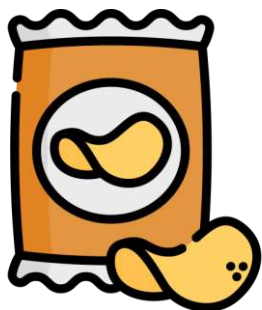
調味料



加工肉品



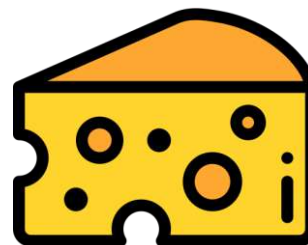
麵粉製品



鹹味餅乾



炸物



起司



鹽分－調味料換算

以2400毫克的鈉為例



食鹽

1茶匙(6克)



醬油

2又2/5湯匙



味精

6茶匙



烏醋

6茶匙



番茄醬

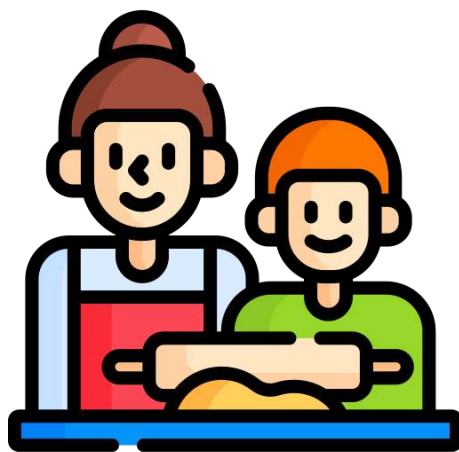
15茶匙



鹽分－減鹽技巧



看懂營養標示



家長做榜樣



使用天然香料



接受原味食物



營養標示怎麼看

第1步

確認每份重量

每一份量 公克
本包裝含 份

第2步

確認包裝裡面有幾份

第3步

計算自己吃了
多少的營養素

營養標示		
每一份量 公克 本包裝含 份		
	每份	每100公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克



營養標示怎麼看

- ◆ 營養標示「低」、「少」、「薄」、「微」、「略含」或等同意義詞句者

第一欄	第二欄	第三欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升
熱量	40 大卡	20 大卡
脂肪	3 公克	1.5 公克
飽和脂肪	1.5 公克 （且飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	0.75 公克 （且飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
膽固醇	20 毫克 （且飽和脂肪須在1.5公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	10 毫克 （且飽和脂肪須在0.75公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
鈉	120 毫克	120 毫克
糖	5 公克	2.5 公克
乳糖（僅限乳製品可宣稱）	2 公克	2 公克

- ◆ 營養標示「無」、「不含」、「零」或等同意義詞句者

第一欄	第二欄	第三欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升
熱量	4 大卡	4 大卡
脂肪	0.5 公克	0.5 公克
飽和脂肪	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.3 公克 （且飽和脂肪及反式脂肪合計須在1.5公克以下，飽和脂肪及反式脂肪之合計熱量須在該食品總熱量之10%以下）	0.3 公克 （且飽和脂肪及反式脂肪合計須在0.75公克以下，飽和脂肪及反式脂肪之合計熱量須在該食品總熱量之10%以下）
膽固醇	5 毫克 （且飽和脂肪須在1.5公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	5 毫克 （且飽和脂肪須在0.75公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
鈉	5 毫克	5 毫克
糖	0.5 公克	0.5 公克
乳糖	0.5 公克	0.5 公克