

如何吃出健康



新店耕莘醫院
康甄真 營養師
104.03.25



影響健康的三大因素

遺傳、環境生活、營養



不當飲食習慣

◆ 不吃早餐族

◆ 嗜肉族

◆ 偏食族

◆ 精緻點心族

◆ 拒奶族

◆ 飲料族

◆ 速食族

◆ 減肥族



不吃早餐族

- 早上工作之**熱量**及**營養**來源
- 不吃早餐→反應會較遲鈍、學習品質&效率較差
- 早餐選擇：有牛奶、饅頭、吐司、茶葉蛋或三明治(加1份水果)。



嗜肉族

- 攝取過多肉類蛋白質，也會轉成**脂肪**囤積，且在分解時增加腎臟負擔。
- **All you can eat !**
- 生菜沙拉→熟食(**青菜多**)→水果→少許小點心。
- 吃完後，儘量多散步、走動，千萬不可馬上睡覺。



偏食族

- 過與不及皆不好
- 偏重某種食物(低熱量、營養好)
- 每天三碟蔬菜，其中至少一碟深色蔬菜，多種食物交替吃。



精緻點心族

- 甜度高、油脂高、含鈉高
- 少纖維、維生素&礦物質



拒奶族

- 牛奶是鈣質的最好食物來源
- 鈣質、維生素D、維生素B2...等.
- 乳糖不耐症(乳糖酵素 ↘)



飲料族

- 飲料中除了水分外還有添加的糖、香料等空熱量的食品，不只會造成過多熱量的攝取，也會囤積成脂肪造成肥胖。
- 有時也會影響三餐正常的攝取，造成營養不均衡。
- 精緻糖 ⇨ ⇨ 三酸甘油脂 ↑



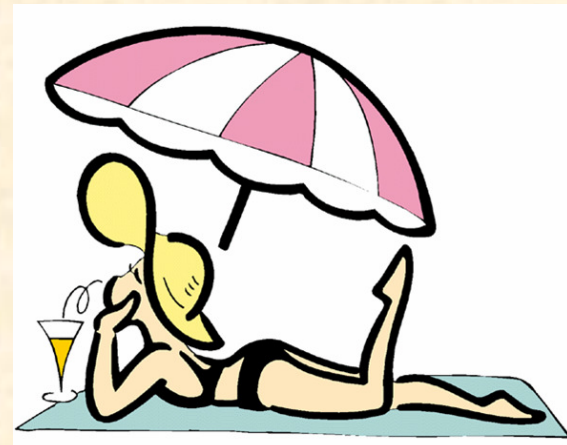
速食族

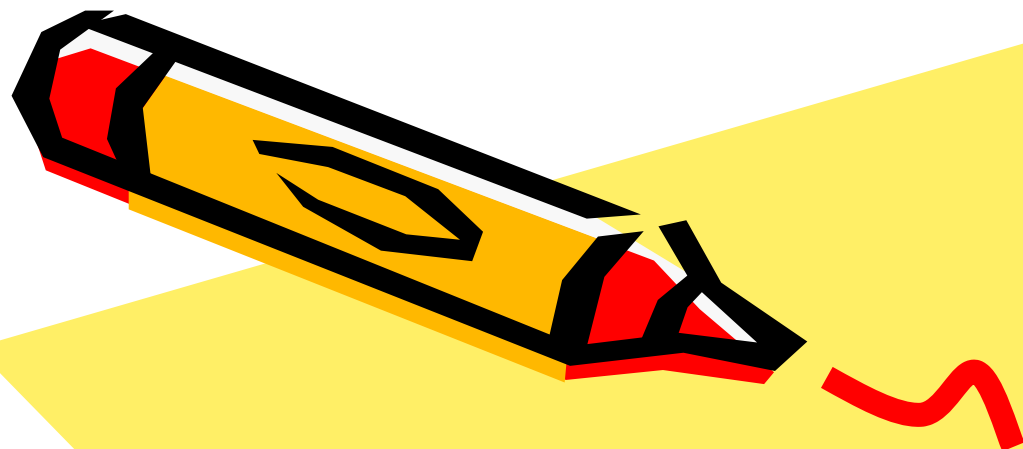
- 時代潮流&同儕文化
- 美味可口的食物來自於油脂多，熱量很高(空熱量)、卻只有少量的營養素。
- 供餐速度快。
- 是罹患心血管病比率很高的元凶。
- 點餐時應把營養也一併考量在內，選擇較合乎營養需求的食物，例如：生菜沙拉+漢堡+果汁的組合，必比炸雞、漢堡加可樂或奶昔來得好處多得多。



減肥族

- 吃得少
- 吃減肥藥
- 吃單一種食物
- 減肥產品






怎麼吃呢？

均衡飲食



營養是健康的根本

食物是營養的來源

 我們身體需要食物中的營養素來維持生命。這些營養素是醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。

- 日常活動的體力來自醣類和脂肪所產生的熱量。
- 蛋白質是人體生長發育與新陳代謝的必須成份。
- 維生素與礦物質可以調節生理作用。

六大類食物

- 全穀根莖類
- 蔬菜類
- 水果類
- 低脂乳品類
- 豆、魚、肉、蛋類
- 油脂與堅果種子類

每天30種食物，從
六大類食物中選擇



全穀根莖類的食物

❖ 穀類：米、麥、薏苡

❖ 乾豆類：紅豆、綠豆、花豆、蠶豆

❖ 根莖類植物：地瓜、芋頭、洋芋、玉米、
芋薺、南瓜、蓮藕、蓮子、
栗子、菱角、山藥

❖ 其他：爆米花、年糕、小湯圓、蘿蔔糕
、西谷米、粉圓

全穀根莖類的好處

- 含豐富的糖類及一些植物性蛋白質，全穀類更是**維生素B群**的良好來源。
- 人體最沒有負擔、最經濟的熱量來源。
- **缺乏：沒有體力、易疲勞**



蔬菜類

- 紅色蔬菜：胡蘿蔔、大蕃茄
- 黃色蔬菜：黃豆芽、黃甜椒
- 綠色蔬菜：青江菜、菠菜
- 白色蔬菜：洋蔥、大蒜
- 黑色蔬菜：海帶、木耳

♥ 十字花科的蔬菜



蔬菜的好處

- 含豐富纖維質、維生素、礦物質、植物化學成份和多種抗氧化物質。
- 預防便秘，降低罹患痔瘡、大腸癌的機率，延緩老化，青春永駐。
- 缺乏：易便秘、腸道病變、癌症、抵抗力差。



水果類

(2~3份)

一般水果：

葡萄、李子、
香蕉、蘋果、
桃子、芒果、
荔枝...

枸橼酸水果：

柑橘、柳丁、
柳橙、蕃茄、
蕃石榴、葡萄
柚、奇異果...



水果的好處

- 含豐富纖維質、維生素、礦物質和**抗氧化物質**。
- 維持細胞健康、代謝正常、增強抵抗力。
- **缺乏**：身體傷口不易復原
皮膚乾燥
抵抗力差
腸道疾病



低脂乳品類

奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳、優格、起司

The infographic displays two glasses of low-fat milk, three scoops of low-fat milk powder, and a small inset image of a glass of milk. It includes detailed nutritional information for each product.

鮮乳 (低脂) 240c.c.
熱量：95Kcal
蛋白質：7.0g
脂肪：2.9g
醣類：10.3g
膽固醇：21mg
鈉：95mg
鈣：250mg

低脂奶粉 25g
熱量：106Kcal
蛋白質：8.2g
脂肪：3.0g
醣類：11.4g
膽固醇：14mg
鈉：88mg
鈣：315mg

低脂奶粉 25g
熱量：106Kcal
蛋白質：8.2g
脂肪：3.0g
醣類：11.4g
膽固醇：14mg
鈉：88mg
鈣：315mg

10

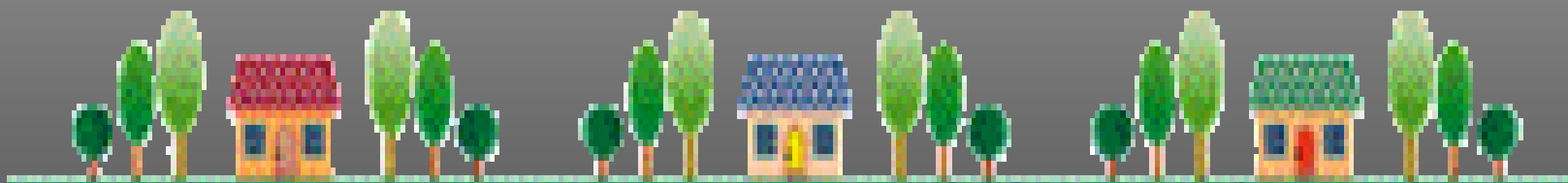
29

乳類

- 每日1~2杯
- 可選擇脫脂、低脂牛奶

低脂乳品類的營養素

- 豐富的蛋白質
- 鈣質
- 維生素B2
- 發酵乳(益生菌)



豆、魚、肉、蛋類

*每日可攝取1顆蛋(若膽固醇過高或血脂過高者一週1~2顆即可)

*動物性蛋白質與植物性蛋白質可各佔一半

*多吃魚(深海中型魚): ω -3脂肪酸



豆魚肉蛋的好處

- 含豐富優質蛋白質、維生素B群、礦物質。
- 建構身體組織，維持正常新陳代謝，增強免疫力。
- **太多**：血脂肪過高，肥胖、增加心腎的負荷。
- **太少**：營養不良



油脂與堅果種子類

依脂肪酸的飽和度及其主要食物來源分為

飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸
動物性油脂 (除魚油外) 奶油 椰子油 棕櫚油 氫化植物油 (瑪琪林、烤酥油、雪白油)	橄欖油 芥花油 花生油 苦茶油 腰果 榛果 芝麻 酪梨	植物油 大豆沙拉油 葵花籽油 紅花籽油 玉米油 南瓜子 深海魚油脂 (鮭魚、鮭魚、鯖魚、鮪魚等)

什麼是反式脂肪酸

- 氫化技術讓液態的植物油成為固態
- 可以高溫重複油炸，增添食物酥脆的口感，例如人造奶油、酥烤油等。
- 由於成本較低，被大量運用在速食及各類酥炸食品中，如炸雞、甜甜圈、餅乾、派、洋芋片及糕點麵包等。

油脂、鹽、糖

偶爾吃吃
能省就省
少吃為妙



水份

✚ 一般成人每日喝水量約=35c. c. ×體重

- 舉例：60Kg重的成人，每天需至少
 $35 \times 60 = 2100$ c. c.

- ☆優點：
1. 促進身體的新陳代謝
 2. 增加廢物、毒素的排出
 3. 使肌膚有彈性
 4. 調節體溫
 5. 幫助維持體內電解質的平衡



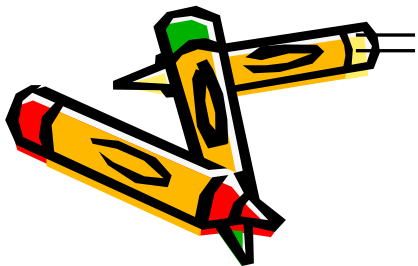
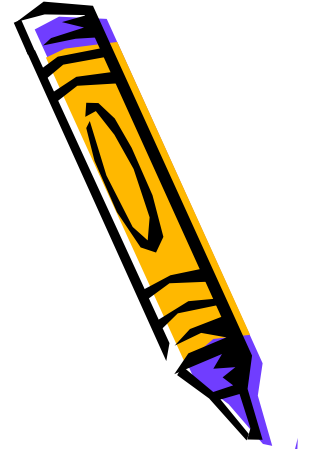
理想體重計算方式

- 理想體重(公斤)
= $22 \times \text{身高}^2$ (公尺²)
- 理想體重範圍為理想體重 $\pm 10\%$
- 算算看：

您的理想體重(公斤)

$$= 22 \times \underline{1.65}^2 \text{ (公尺}^2\text{)} \pm 10\%$$

$$= \underline{60} \text{ (公斤)} \pm 10\%$$





MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Grains

Vegetables

Fruits

Oils and Fats

Milk

Meat & Bean

新版每日飲食指南

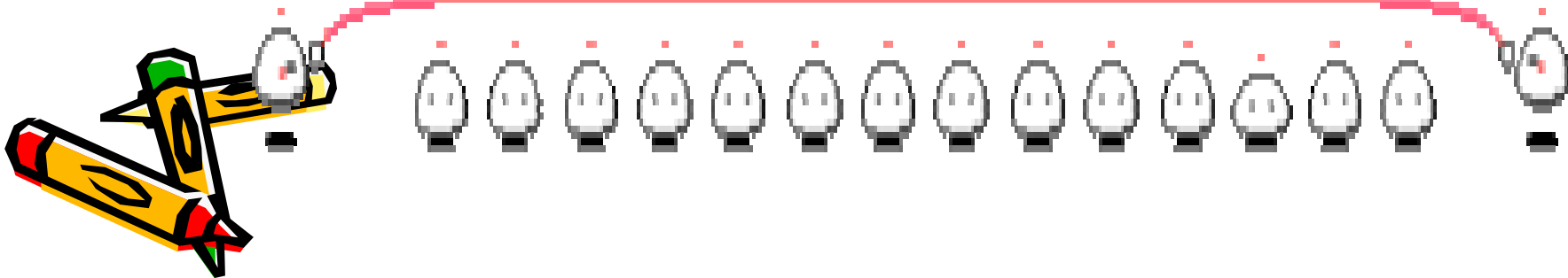


國民飲食指標

- 飲食指南作依據，均衡飲食六類足
- 健康體重重要確保，熱量攝取應控管
- 維持健康多活動，每日至少30分
- 母乳營養價值高，哺餵至少六個月
- 全穀根莖當主食，營養升級質更優
- 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
- 含糖飲料應避免，多喝開水更健康
- 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
- 購食點餐不過量，份量適中不浪費
- 當季在地好食材，多樣選食保健康
- 來源標示要注意，衛生安全才能吃
- 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

對身體有益的飲食方式

- 五穀米飯→為主食
 - 豆類&蔬菜→為主菜
 - 雞魚肉類→為配菜
- + 每天2~3份水果

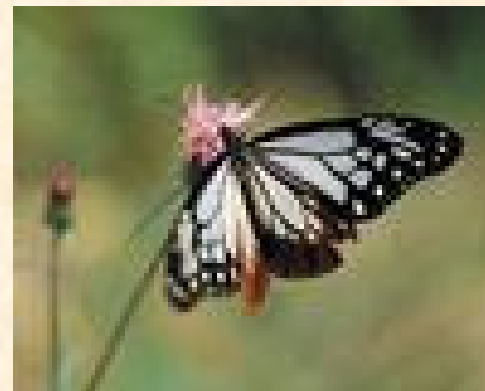


三養

♥ 營養

♥ 保養

♥ 修養



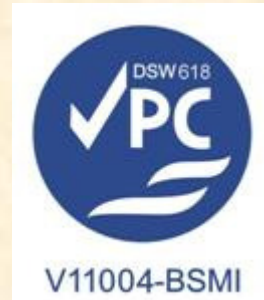
そくてんしても…



營養

- * 飲食均衡、多樣化
- * 食品衛生安全要注意
- * 適時補充健康食品





“食品藥物消費者知識服務網”

保養



+ 維持理想體重

+ 適度運動

+ 有效睡眠

+ 適量的飲水

+ 不要酗酒、抽煙

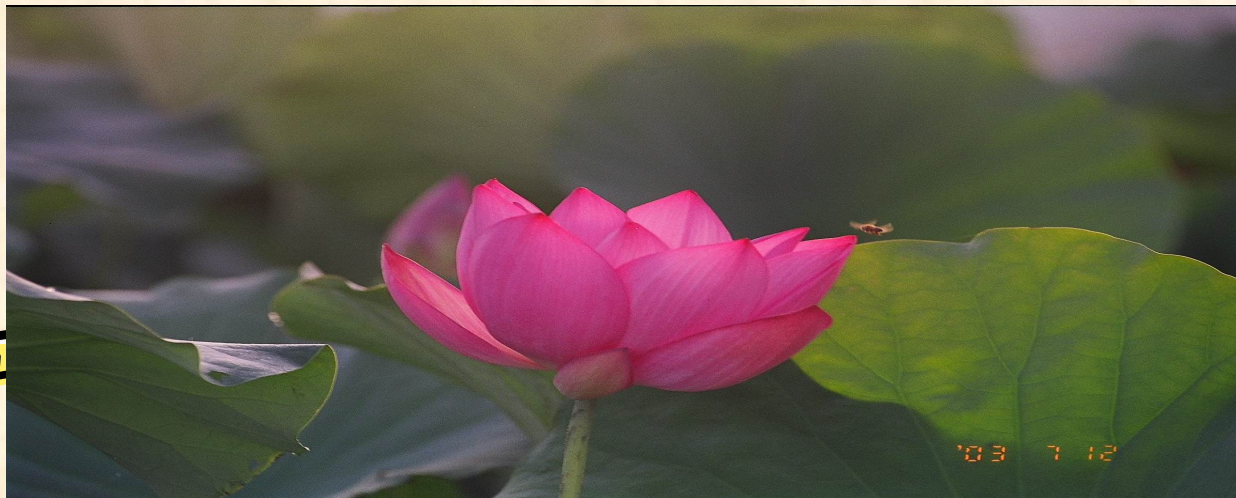
+ 天天舒解大便

+ 時時排解小便



修養

😊 達觀、快樂心情、
保持自我圓融態、
熱心、進取、樂群



健康用餐十守則

- 先吃蔬菜再吃肉
- 肉類蛋白豆類有
- 蔬菜雜糧纖維多
- 菇類蔥蒜樣樣優
- 可見脂肪要say
- 外皮肥肉要挑走
- 少吃煙燻和燒烤
- 蒸煮清燉最爽口
- 少碰甜點不會錯
- 天天蔬果健康多

no



財團法人台灣癌症基金會

謝謝聆聽



'03 7 12