

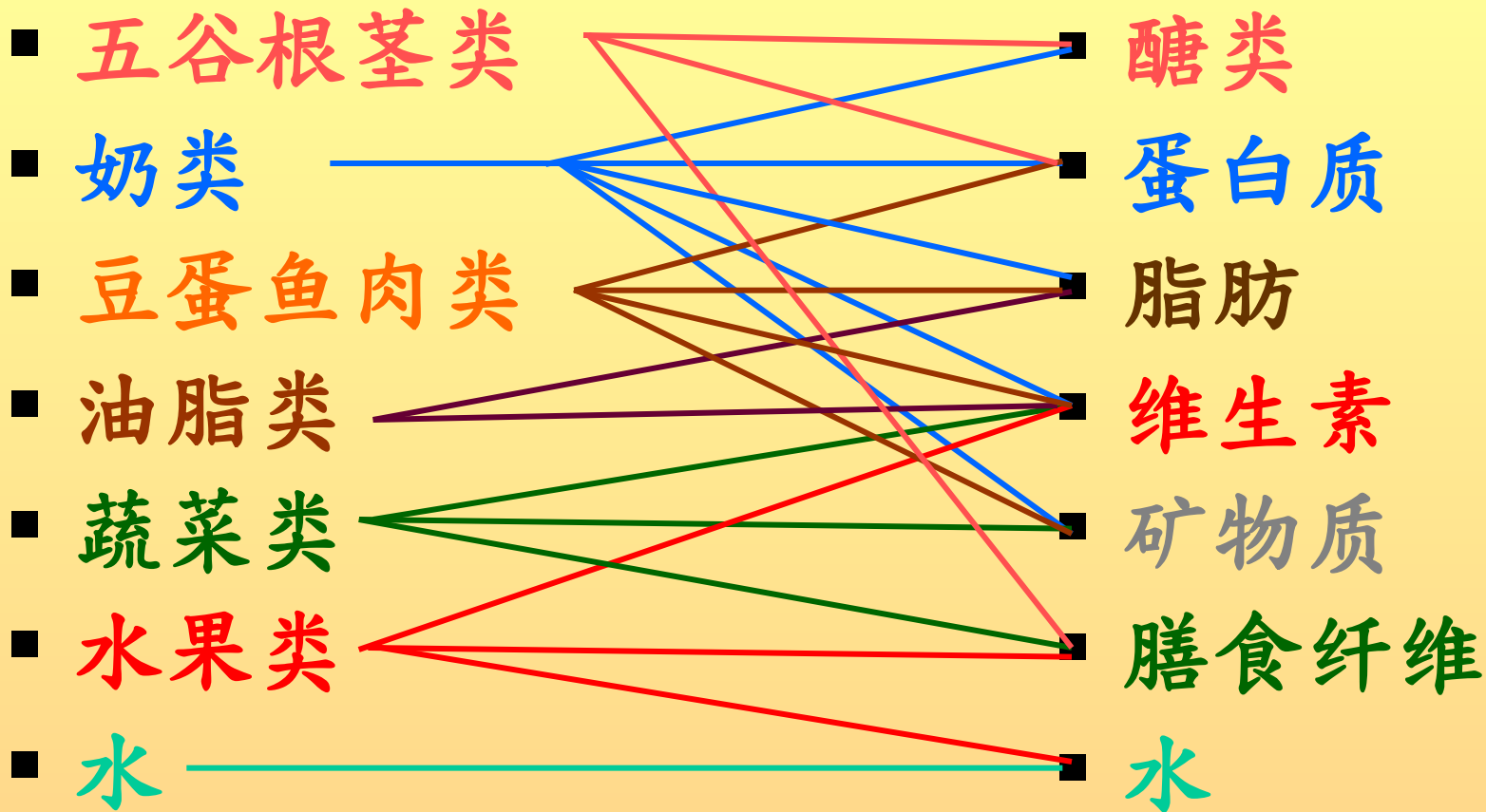
# 均衡营养的饮食

嘉义基督教医院 营养师张静芬

# 均衡营养的膳食 是健康的基础

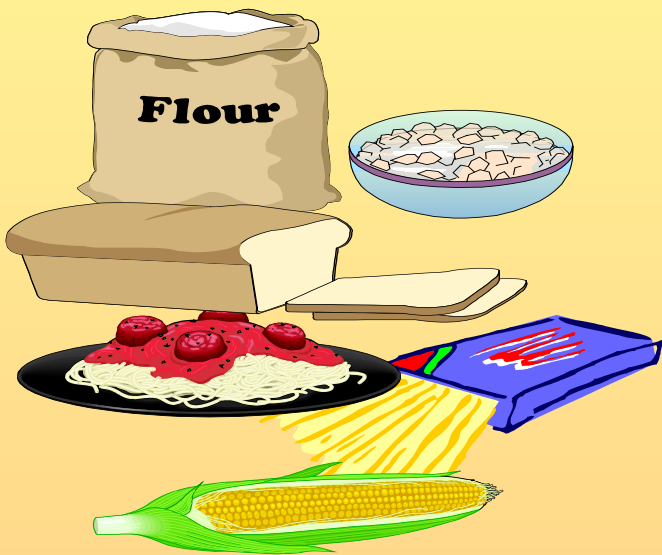


# 各类食物 所含人体需要的 营养素



# 五谷根茎类

提供糖类和  
蛋白质是最经济  
的能量来源



## 五谷

米  
小米  
糯米  
大麦  
小麦  
荞麦  
燕麦  
麦粉  
麦片  
高粱

## 杂粮

玉米  
薏仁  
莲子  
栗子  
红豆  
绿豆  
花豆  
米豆  
碗豆仁  
皇帝豆

## 根茎类

马铃薯  
地瓜  
树薯  
山药  
芋头  
荸荠  
甜菜  
莲藕  
南瓜  
菱角

## 米制品

白年糕  
芋头糕  
萝卜糕  
猪血糕  
汤圆  
麻薯  
饭团  
冬粉  
米粉  
爆米

## 面制品

面条  
面线  
通心粉  
饺子皮  
馄饨皮  
馒头  
饼干  
烧饼  
油条  
面包

# 奶类

# 蛋豆类 鱼肉类

含蛋白质、脂肪、糖类与钙质

含蛋白质与脂肪

奶类

酸奶

羊奶

奶粉

炼乳

冰淇淋

奶酪



豆类

黄豆

黑豆

毛豆

豆浆

豆腐

豆干

豆包

豆轮

油豆腐

蛋类

鸡蛋

鸭蛋

鹅蛋

鹌蛋

鱼卵

皮蛋

咸蛋

布丁

鱼贝类

生鱼

鱼干

鱼松

鱼罐头

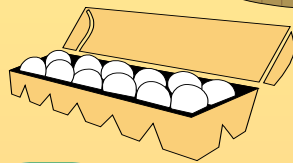
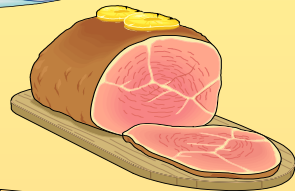
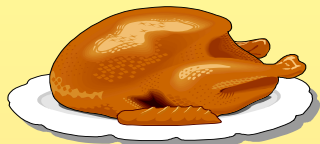
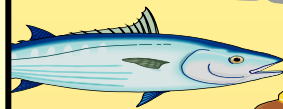
蛤蜊

牡蛎

螺

虾

花枝  
海参



肉类

猪肉

牛肉

羊肉

禽肉

内脏

肉松

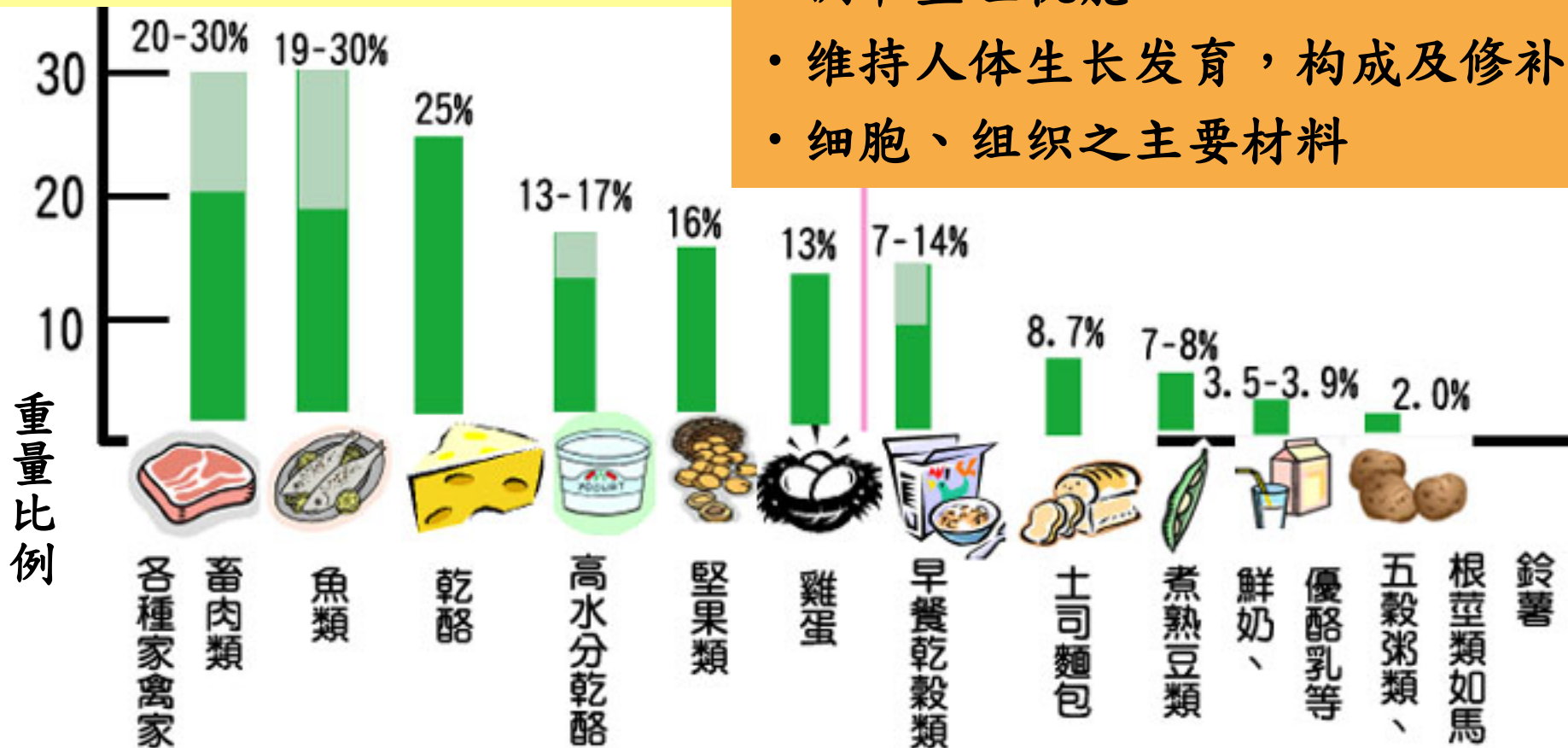
肉干

香肠

鸭赏

# 蛋白质食物来源

- 供给能量
- 调节生理机能
- 维持人体生长发育，构成及修补
- 细胞、组织之主要材料



# 蛋白质食品的生物价值

食物	生物价值 (BV)	食物	生物价值 (BV)
人奶	95	糙米	75
蛋	94	面粉(全谷)	67
牛奶	90	洋山芋	67
肝脏	77	酵母	63
牛肉	76	玉米	60
鱼	76	花生米	56-60
黄豆	75	豌豆	40

# 完全蛋白质可促进生长

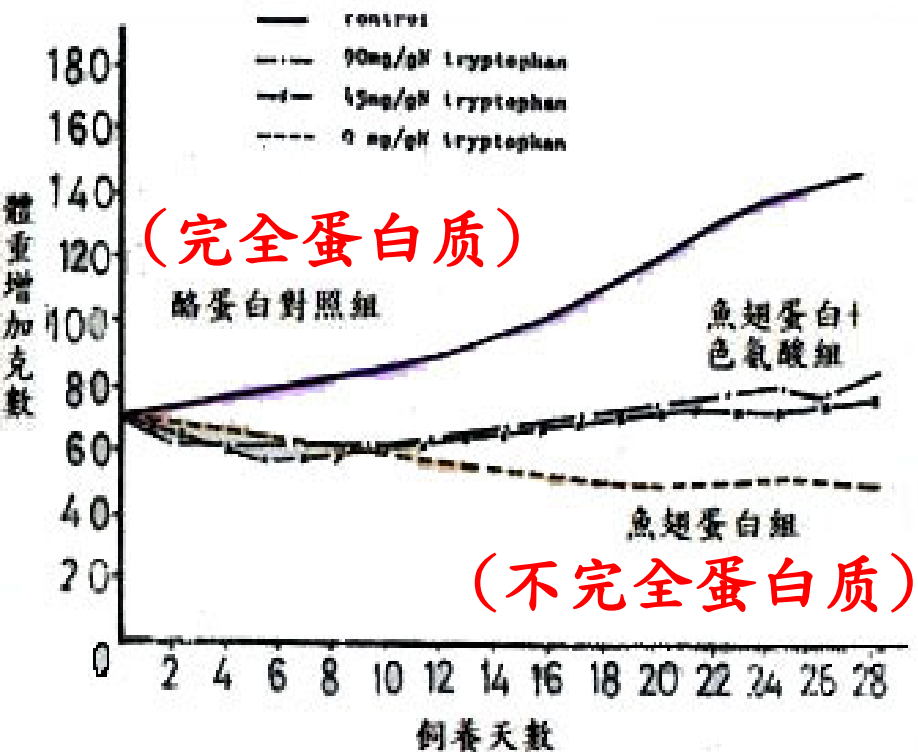
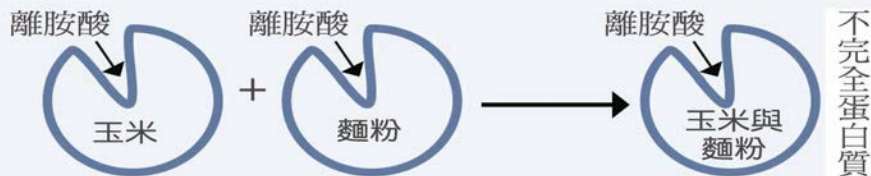


圖6-11 蛋白質的互補效應可以提升營養價值

穀類的限制胺基酸是離胺酸，兩種穀類蛋白質合用，仍然是不完全蛋白質，沒有互補效果



穀類的限制胺基酸是離胺酸，豆類是甲硫胺酸，兩者合用可成為完全蛋白質



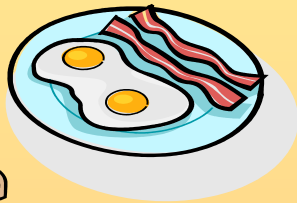
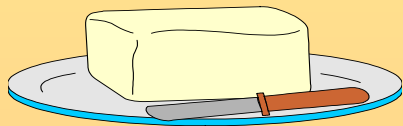
穀類的限制胺基酸是離胺酸，動物蛋白質是完全蛋白質，兩者合用可成為完全蛋白質。



# 油脂类

## 提供必需脂肪酸与热量

- 供给热能
- 提供必需脂肪酸调节生理功能
- 形成皮下脂肪，维持体温恒定
- 协助脂溶性维生素A，D，E，K吸收与利用
- 保护内脏器官。



### 动物性

牛油

猪油

鸡油

虾油

鲜奶油

蛋黄酱

奶油

奶酪

### 植物性

麻油

茶油

橄榄油

花生油

芥花油

大豆油

葵花油

玉米油

红花子油

椰子油

坚果

黑白芝麻

色拉酱

人造奶油

# 维生素与矿物质

- 促进新陈代谢
- 调节生理机能



海带提供丰富的碘

每100公克食物所含  
热量与营养的含量比较

食物	热量 (卡)	蛋白质	脂肪	钙质	铁质	维生素 A	维生素 B	维生素 C
五谷根茎类	++++	+	-	-	-	○	+	-
汽水 可乐	++	○	○	○	-	○	○	○
后腿瘦肉	+++	++++	+++	-	+	-	+++	-
鱼	+++	++++	++++	+	-	-	+	○
蛋	+++	+++	++++	+++	+	++	++	○
全脂奶	++	+	+++	++++	-	+	+	○
猪肝	+++	++++	++	-	++++	++++	++++	++++
豆腐	++	++	+++	++	++++	-	+	○
深绿黄红蔬菜	-	-	-	+	++++	+++	++	++
浅绿色 蔬菜	-	-	-	-	+++	+	+	++
深黄色水果	+	-	-	-	++	+++	++	++++
枸橼类水果	+	-	-	-	++	+++	++	++++
苹果	+	-	-	-	+	-	++	+

图例:

- ++++ 非常丰富
- +++ 丰富
- ++ 中等
- + 少量
- 微量
- 没有

# 矿物质/维生素 参与人体的生理功用

血液保健	铁、铜、叶酸、维生素B12、维生素K
抗氧化营养素	硒、锰、维生素C、E
骨骼保健	钙、磷、镁、氟、维生素D
能量代谢相关	维生素B群、碘、铬、硫、钼
调节基因、保护皮肤	维生素A、锌
调整体液与电解质	氯、钠、钾、水
机能性	植化素、益生菌、益生菌

# 影响矿物质的吸收

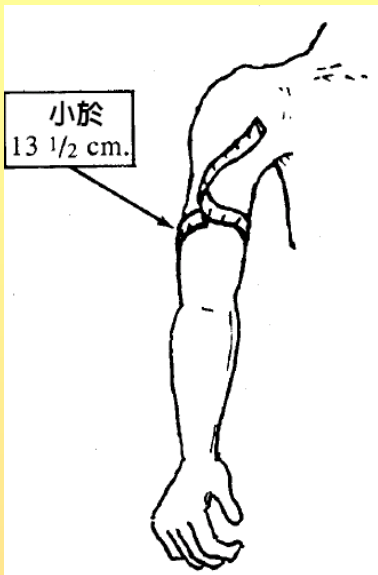
- 促进因子：乳糖对钙、维生素C对铁
- 抑制因子：茶、咖啡中之单宁酸、植酸、草酸
- 消化道之酸碱性：胃酸有助于溶解，抗酸剂易造成沉淀
- 摄取量：摄取越多，吸收率降低
- 个人营养状况：有缺乏时吸收率增高。
- 矿物质之间竞争：因价数和大小相似，例如锌和铜互相干扰
- 恒定之调节：
  1. 钠、钾、氯(电解质)与钙、镁由肾脏调节再吸收或排除
  2. 铁由小肠调节，缺铁时吸收率升高
  3. 铁储存量增多时，吸收率降低，未吸收之铁随粪便排除

# 幼儿期饮食



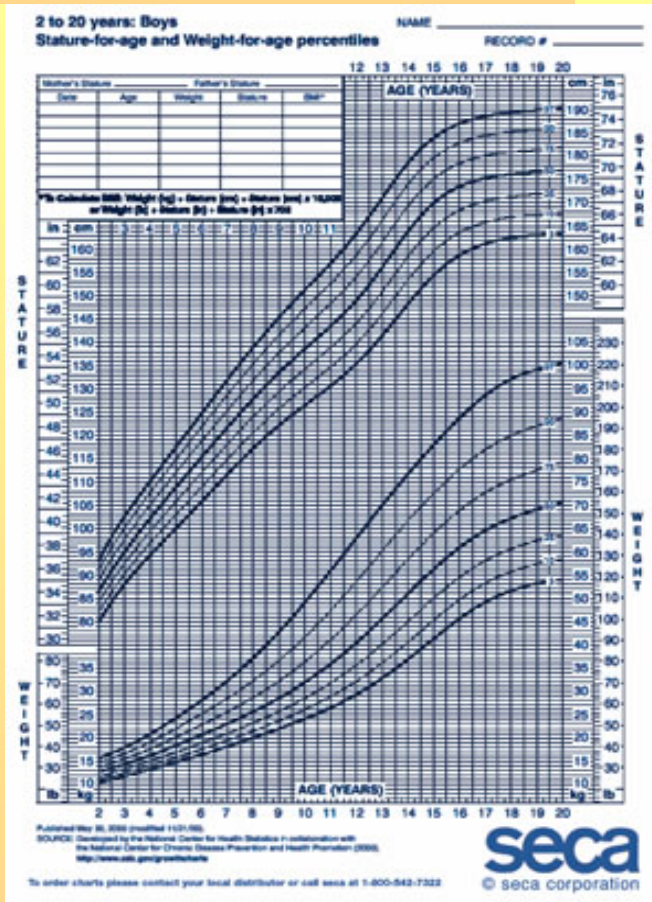
食物\年龄		1-3岁	4-6岁
奶类 (幼儿奶粉或牛奶)		2杯	2杯
蛋		1个	1个
豆类(豆腐)		1/3 块	1/2 块
鱼		1/3 两	1/2 两
肉		1/3 两	1/2 两
五谷(米饭)		1 - 1.5 碗	1.5 - 2 碗
油脂		1汤匙	1.5汤匙
蔬 菜	深绿色或深黄红色	1两	1.5两
	其他	1两	1.5两
水果		1/3 - 1 个	1/2 - 1 个

# 儿童营养评估：身高、体重、臂围



1岁之后，若小孩之上臂围小于13又1/2公分，不管他的脚、手和脸看起来多胖，仍属营养不良。若小于12又1/2公分，则属严重营养不良。

评估	身高增加	体重增加
男生	1公分	0.5公斤
女生	1公分	0.4公斤



# 对食物过敏症状

- **消化道反应** - 肠炎、吸收不良
  - **呼吸道过敏反应** - 流泪、痒、红肿、喷嚏、气喘等
  - **皮下过敏反应** - 发疹、红肿、皮肤炎
  - **一般性过敏反应** - 心血管毛病、高血压、血管collapse
  - **其他过敏反应** - 肠道血液流失、关节炎等
- 过敏原通常是**糖蛋白**，是分子量=18,000~40,000之间的大分子，对酸与热都稳定，因此在食物中不易去除。
  - 婴儿或小孩因为肠胃未成熟，对大分子蛋白质消化分解力差，易发生食物过敏。

# 主要过敏食物

- 牛奶** - 是婴儿最常过敏的食物。过敏原主要是： $\beta$ -lactoglobulin、casein、 $\alpha$ -lactalbumin，其他的蛋白质与酵素。
- 蛋类** - 蛋白中主要的过敏原：Ovomucoid、ovalbumin、ovotransferrin。  
蛋黄中：apovitellenin I、apovitellenin VI、phosvitin等过敏原。
- 豆类** - 花生有arachin、conarachin与多种未明的过敏原。  
黄豆亦有多种过敏原，不过人们多不会一起对黄豆与花生过敏
- 海产** - Allergen M，含有六个胺基酸，是较有研究的过敏原。
- 谷物** - 小麦面筋蛋白
- 蔬果** - 主要是西红柿、香蕉、橘子等较有研究



# 孕妇的营养与胎儿的健康

## 危害孕程危害胎儿

- (1) 青春期怀孕
- (2) 抽烟、酗酒、感染、有慢性疾病
- (3) 孕妇体重 $>120\%$ 标准体重，发生死产、妊娠毒血症增加3倍
- (4) 孕妇营养不良可能造成胎儿智能低落或永久性的行为异常



# 孕期要增加：叶酸、铁质、钙质

- **叶酸**：怀孕初期是胎儿大脑、神经管形成时期，缺乏叶酸会影响胎儿脑部和脊柱的发育
- **铁质**：怀孕妇女的血液会增加30~50%，红血球的数量应该会增加35%，因此要补充铁质，以供应红血球的增加及胎儿造血所需。另外，生产时可能流失大量的血，以及新生儿6个月内都是利用来自母体内储存的铁质，孕妇在孕程后期每日要补充30毫克铁质。
- **钙质**：提供胎儿成长骨骼发育和妈妈本身的需要，每天要补充钙质1200毫克。



营养素	15-18岁	19-24岁	怀孕时	哺乳时
能量(千卡)	2200	2200	+0 +300 +500	+500
蛋白质(克)	55	50	+10	+15
维生素A(RE)	500	500	+100	+400
维生素D(微克)	10	10	+5	+5
维生素E(毫克)	12	12	+2	+3
维生素C(毫克)	100	100	+10	+40
叶酸(微克)	400	400	+200	+100
烟碱酸(毫克)	15	15	+2	+4
核黄素(毫克)	1.3	1.3	+0.2	+0.4
维生素B1(毫克)	1.1	1.1	+0.2	+0.3
维生素B6(毫克)	1.5	1.6	+0.4	+0.4
维生素B12(微克)	2.4	2.4	+0.2	+0.4

钙(毫克)	1200	1000	1200	1200
磷(毫克)	1000	800	1000	1000
碘(微克)	140	140	200	250
铁(毫克)	15	15	(末期) 30~45	30~45
镁(毫克)	315	315	350	315
锌(毫克)	12	12	15	15
硒(微克)	50	50	60	70

# 坐月子

华人社会特有的传统习俗

目的主要是：

足够的休息以恢复体力

补充均衡的营养

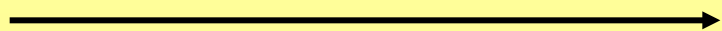
补充生产时的消耗

喂食母乳之所需

预防营养过度产后肥胖



食品



制备

营养保留 + 卫生安全

食材选购--新鲜

菜单设计--均衡

食物制作--卫生

加工储存--安全



摄入

吸收利用

营养效果

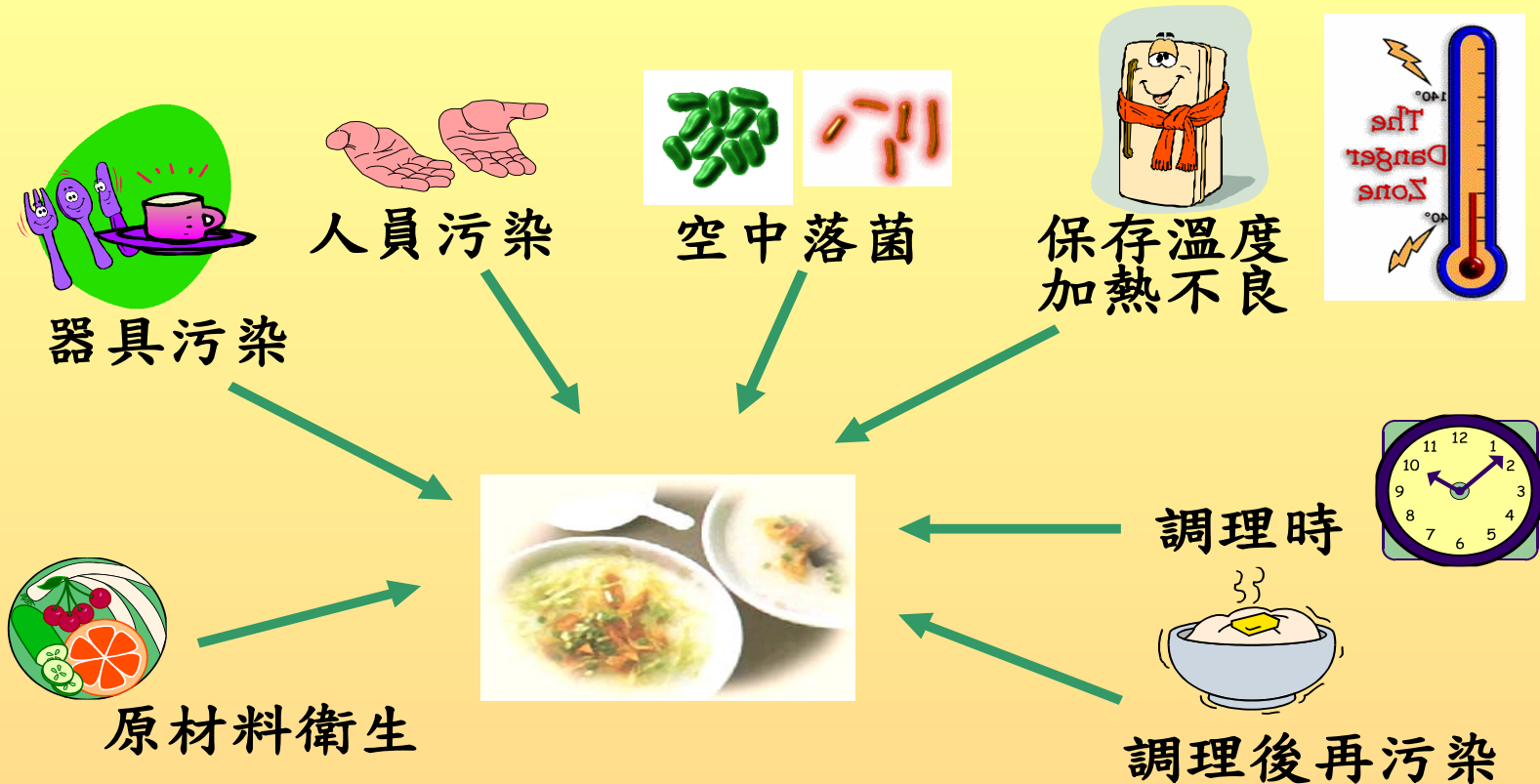
# 饮食卫生与安全

- 检查
- 清洁
- 加热煮熟
- 避免交互污染
- 冷藏
- 丢弃



Step 1: 检查	确认所有食品原料、调味料及添加物等卫生条件及新鲜度
Step 2: 清洁	人员洗手、食材清洗、器具清洁
Step 3: 避免交互污染	食材分类贮存/生熟食分开处理
Step 4: 加热煮熟	食物应彻底煮熟
Step 5: 冷藏	冷藏室温度勿高于 $5^{\circ}\text{C}$ ，冷冻库温度勿高于 $-18^{\circ}\text{C}$
Step 6: 丢弃	如对食材新鲜度或卫生状况有所怀疑，宁愿丢弃。

# 影响饮食安全的一般因素



衛生署网站：<http://www.doh.gov.tw>；

食品信息网：<http://food.doh.gov.tw>

# 烹调法与营养保留 1

**煎** - 在中式料理中常用的方法，油量不多，温度不会太高。

**煮** - 或川烫，符合低油原则，且可吃出食物原味，但容易造成水溶性维生素及一些矿物质的流失及破坏，故烹调时间不宜太久。英国研究提到，水煮含抗癌物质的花椰菜、高丽菜，会破坏抗癌物质。

**炒** - 温度高、速度快，可保留较多营养素，且因有油，增加食物中脂溶性维生素或蔬菜中植物性化学物质的消化吸收与利用率。国内研究也发现，油炒可增加绿色蔬菜中叶酸及红甘薯叶中多酚类的利用率。

## 烹调法与营养保留 2

**炸** - 常用于烹调肉类。油炸温度高，约摄氏180度，易造成油脂氧化酸败，产生许多脂质过氧化物，且会随着油炸物进入体内，造成氧化压力。使用此法，应选用饱和度较高、发烟点较高的油脂，且油温不宜太高，并避免重复使用。

**碳烤** - 碳烤过程中，因为肉中油脂会促使碳的燃烧，燃烧时产生的烟会产生致癌物质。使用此法，食物应避免与碳火直接接触，选择含油脂较少的食材，碳烤时间不宜太久。

# 烹调法与营养保留 3

**烤** - 低油的烹调法，但因花的时间较长，  
营养素流失也较多。

**蒸** - 除了绿色的蔬菜，适合各种食物。此法最可保留  
食物的原味及营养，且烹调时间较短，是很健康的  
烹调方法。

**炖** - 长时间但低温，是很健康的烹调方法。

**微波** - 微波加热速度快，所以可保留较多营养素。  
但水分或脂质含量少的食物不适用。

# 怎么吃有助于强化免疫系统？1

- 免疫能力若下降，人体就容易被各种细菌、病毒所击垮。

## 消化道的免疫系统

- 第一道防线：胃酸是强酸，可消灭大部份入侵的微生物
- 第二道防线：肠壁上的黏膜和黏膜的后方的免疫系统，继续抵挡外来入侵的细菌、病毒。
- 第三道防线：是肠道内的有益菌，当肠道内的益菌多于害菌时，肠内细菌的秩序得以维持，发挥正常的消化、吸收以及免疫功能；反之，人体的免疫力便会衰弱。

## 怎么吃有助于强化免疫系统？2

乳酸菌是「益生菌」中最重要的一群，可增进其肠内菌丛之质量。

作用机转是：

(1)生产有机酸、降低肠pH，

(2)和有害菌竞争养份，

(3)附着于肠粘膜上皮，减少有害菌增殖场所，

(4)产生抗菌物质。

- 市售许多酸酵乳或整肠用乳酸菌制剂使用由人肠道中分离出来的乳酸菌，以求提升其在人体内的定着性。许多临床实验也证实这类乳酸菌确实有不错的整肠效果，也确实会降低肠内不好的菌类。

# 怎么吃有助于减轻发炎疼痛？1

## 一、多吃深海鱼，用好油

(1)Omega-3脂肪酸可合成的抑制发炎的荷尔蒙，鲭鱼、鲑鱼、秋刀鱼，是富含Omega-3的深海鱼，如果没办法多吃鱼，那就适度补充鱼油！坚果、核桃也含有Omega-3脂肪酸，是健康零嘴。

(2)单元不饱和脂肪酸Omega-9，可转化为油酸，帮助Omega-3发挥功效，达到抗炎功效。烹调时可选择橄榄油、芥花油、苦茶油。

(3)饱和脂肪应少吃，避免体内生成许多LDL，促进发炎而增加动脉硬化、心血管疾病风险。

## 二、多吃粗食

血糖波动大会增加血管发炎，低GI的碳水化合物有助降低发炎的发生。

(1)选择全谷、糙米等未精制类淀粉，

(2)多吃新鲜蔬果和豆类和升糖指数较低的水果

(3)少吃快餐、甜食、糕点，高果糖或玉米糖浆的饮料也要避免。

# 怎么吃有助于减轻发炎疼痛？2

## 三、多吃各色蔬果

抗氧化剂及植物类黄酮，可增强毛细血管和调整吸收能力具抗发炎功效

## 四、多吃辛香料

葱、姜、蒜、辣椒等香辛料本身就有抗发炎、杀菌功效，咖哩当中的姜黄素也有很强的抗发炎作用，西方香草植物当中则以迷迭香为抗发炎代表。

## 五、多喝茶

儿茶素是一种「茶多酚」帮助对抗体内的自由基，减少发炎反应形成。茶叶、巧克力、初榨橄榄油富含。

# 想要降低胆固醇该吃什么呢？1

1. **食物控制**对降血胆固醇在初期的预防，并不比药物效果差。一个月，就可让坏胆固醇下降甚至达30%，同时使好胆固醇上升，降低了冠状动脉心脏病及中风的风险。
2. **水溶性膳食纤维**在肠道中可与食物来源的胆固醇结合，抑制胆固醇的吸收率。
3. **单元不饱和脂肪酸**会降低坏胆固醇、维持好胆固醇的量，达到预防心脏血管疾病的效果。食用坚果类以及高单元不饱和脂肪酸的油品例如**橄榄油**、**芥花油**、**花生油**，可使心血管疾病危险度降低16~25%。

## 想要降低胆固醇该吃什么呢？2

4. **多吃未加工的植物性的食品**：美国FDA核准，大豆和大豆的产品可直接标示「降低胆固醇与预防心血管疾病」的保健功效。此外，植物食品含有植物固醇，因和胆固醇结构相似，在肠道中会与胆固醇竞争吸收，达到降低胆固醇的目的。植物固醇富含于植物油、坚果种子类、柳橙、香菇、五谷杂粮等食物中
5. **规律的有氧运动**证实可以增加HDL脂蛋白，减少体脂肪含量，又帮助体重控制，可以降低心血管疾病的其他成因。

# 想要改善失眠该吃什么呢？1

- 使心情快乐的神经传导物质是血液中的血清素，血清素减少时，会出现退缩、悲观、郁闷、失眠、记忆衰退等现象。治疗忧郁症的抗忧郁剂就是以增加血清素分泌或提高血清素在神经突触的浓度，达到镇定情绪、解除焦虑的作用。
1. 色胺酸：食物里面并没有血清素，但是具有促进血清素分泌的成分。睡前冲一杯温牛奶，有助安眠，牛奶含有较多的色胺酸，色胺酸可在身体内转化为血清素，食物来源有乳制品、蛋、肉类、坚果类、全穀杂粮等。
  2. 维生素B群：缺乏叶酸、烟碱酸，会导致易怒、血压升高、紧张、失眠等反应。维生素B1、B2协助色胺酸转换成烟碱酸，维持脑神经功能正常运作。维生素B6协助色胺酸就转变血清素。缺少维生素B12会引起神经病变，也与忧郁症有关。

## 想要改善失眠该吃什么呢？2

3. **维生素C** 可以抗压。体内抗压荷尔蒙肾上腺素即来自维生素C的转换，因此当体内维生素C充足，抗压能力就会较佳。
4. **矿物质**
  - 摄取足够的矿物质钙、镁、维持肌肉收缩放松、神经传导及心脏正常律动，对稳定情绪有相当功效。
5. **花茶**，如迷迭香、洋甘菊、玫瑰、薄荷具促进血液循环、可放松神经、有助眠作用

# 食物对于肠胃有什么影响呢？1

## (1) 胃酸方面

刺激胃酸之分泌：可口食物、蛋白质、糖类、肉汁、单宁酸、咖啡、茶、酒等刺激性食物、组织胺药物、快乐的情绪

抑制胃酸之分泌：大量脂肪促进分泌肠抑胃激素，而减少胃酸之分泌，食量太多或食物咀嚼不够，烦恼、愤怒、恐惧的情绪及疼痛等会推迟胃排空。

## (2) 肠胃蠕动

促进蠕动：高纤维食物、热食、软质与流质饮食、高糖类低脂肪、紧张焦虑愤怒情绪

降低蠕动：冷的食物、干与硬的食物、低纤维、高脂肪、维生素B群缺乏、少活动、疲劳忧虑、恐惧、疼痛等

(3) 菌落与消化：增加膳食纤维，乳酸菌等益菌有助排便

# 食物对于肠胃有什么影响呢？2

## (4) 黏膜与消化

辣椒、芥末、丁香、豆蔻粉、黑胡椒会刺激胃黏膜抑制损伤之愈合。某些食物会引起打嗝、腹胀、上腹部不适、胀气、便秘或腹泻等症状，如烤豆、甘蓝菜、油炸食物、洋葱等

## (5) 消化不良：

饮食习惯不良或情绪因素而有恶心、腹胀等消化不良。

改善：温和饮食均衡定时定量、从容进食、避免情绪紧张、用餐后应稍做休息。若是器官性的疾病，需对症下药才会治愈。

**(6) 消化性溃疡**：体质、胃酸、胃泌素分泌过多、括约肌异常、药物、刺激物、情绪

改善：戒烟酒、饮食均衡、定时定量、细嚼慢咽、避免刺激性食物、咖啡、茶、可乐

## 迷思：蛋黄胆固醇高，最好不要吃？

体内的胆固醇来自两种途径，30%左右是从动物性食品，70%则是由肝脏自行合成，吃胆固醇多时，体内的合成量就相对减少，自行合成的胆固醇过量或胆固醇代谢失调的原因，并非单一食物所造成，健康的人更不会因吃蛋而胆固醇高，只有血脂异常的人，才需要节制每周不超过2~4个蛋黄。

**1. 血管保健**- 蛋的胱氨酸以及卵磷脂，都能够使坏胆固醇下降，而蛋黄的脂肪有相当高的不饱和脂肪酸，也具有同样的效果。

**2. 低热量**- 鸡蛋的热量仅75卡却营养丰富，除了不含维生素C及纤维之外，各类营养素一应俱全。优良的蛋白质人体极易吸收利用，对健康很有帮助。

**3. 强化肝脏解毒能力**- 必须氨基酸甲硫氨酸能强化肝脏解毒功能。

**4. 保持脑力**- 鸡蛋中的胆碱含量高易吸收，是合成神经传导物质乙酰胆碱的重要原料，对记忆和学习能力及防止失智很有帮助

## 迷思：菠菜豆腐容易发生结石？

- 菠菜豆腐汤---大家都要怀疑豆腐和菠菜一起吃会结石呀！其实，钙质和菠菜的草酸一旦在肠子里混合了，形成结晶，就不会被吸收，反而会从大便排出去，既然到不了血液和尿液，就没有机会形成尿路结石了。
- 尿路结石形成的原因与体质有密切相关。易结石体质的人，需要进一步采用饮食控制。依其结石的成因及成分做相关的饮食调整，才能收到预防结石的效果。

# 要如何避免发生结石呢？

- (1) 多喝水**：就是要喝足让肾脏能制造2,000毫升以上的尿量才够。因为水分喝的不够或是流汗太多，使肾脏所形成的尿量不够，就无法稀释那些可能形成结石的物质（钙、草酸、尿酸、细菌）。喝茶、喝咖啡算是多喝水吗？对于草酸钙结石患者而言，茶类、咖啡、碳酸饮料等都是含草酸高的食物，吃多了不利病情，应该要避免浓茶、浓咖啡。
- (2) 避免维生素D或C过多**：过多维生素D会升高血钙，身体为了平衡，将钙从尿液排出，因此尿钙增加就增加钙结石的机会。维生素C在体内利用后会转变成草酸排出，大量的维尿液维生素C增加草酸钙结石的机会。所以，服用维生素或矿物质最好在安全的范围。
- (3) 避免过多高磷的食物**。
- (4) 避免过多高普林的食物**：高普林的食物会增加尿酸结石的机会，如海水鱼、小鱼干、沙丁鱼、内脏、肉汁、香菇、芦笋、豆类、酵母、干贝、蛤蜊、草虾、紫菜。

## 迷思：青菜烹调川烫的比炒的健康？

- 蔬菜经过烹煮，都会有营养流失的问题，因为蔬菜富含水溶性的维生素C、维生素B群、矿物质，在烫煮的过程中溶解于水中。烹调所用水量过多，烹调时间愈久营养素流失就愈多。

英国研究发现，青花菜的抗癌物质——硫化物，在烹煮时所流失的程度，会跟烹煮时间成正比，青花菜烫5分钟时硫化物损失15%，10分钟损失40%，30分钟损失达77%。

# 保留青菜营养的烹调原则

- 水炒菜：就是在油锅中加入少量的水，水滚后加入青菜，以一般炒菜的方式拌炒，少量的水去煮蔬菜原始甜度不易被稀释，起锅前再加上油和盐调味，食用油未经爆炒是可以食用而且不怕事高温变质，是比较健康的。
- 微波：微波青菜也因高温迅速加热而得以保留养分，而且它是利用蔬菜本身的水分去导热，没有流失到水中的问题。关于微波蔬菜与致癌的关系，目前没有任何研究证实。但要注意的是微波时盛装的容器，建议将微波食品倒在可微波的瓷器、玻璃上加热比较安全。
- 确保煮熟但加热时间不宜过久。蔬菜类加热到中心温度达75℃即可，但豆类、根茎类就最好全熟，较易被人体消化吸收。

# Q：我们到底该怎么吃呢？

- (1) 维持理想体重。(BMI18.5~24 或男： $(\text{身高}-80)*0.7$  女： $(\text{身高}-70)*0.6$ )
- (2) 均衡摄取各类食物。
- (3) 三餐以五谷为主食。
- (4) 尽量选用高纤维的食物。(粗食)
- (5) 少油、少盐、少糖的饮食原则。
- (6) 多摄取钙质丰富的食物。
- (7) 多喝白开水。
- (8) 饮酒要节制。

· 飲食中若熱量蛋白質不缺，但無法均衡多元的獲得足夠的維生素，可適當補充**綜合維他命**、鈣片以預防營養素缺乏的發生

表 1-3 每日營養素攝取量之基準值

熱量	2,000 大卡	維生素 A	600 微克
蛋白質	60 公克	維生素 B <sub>1</sub>	1.4 毫克
脂肪	55 公克	維生素 B <sub>2</sub>	1.6 毫克
碳水化合物	320 公克	維生素 C	60 毫克
鈉	2,400 毫克	維生素 E	12 毫克
飽和脂肪酸	18 公克	鈣	800 毫克
膽固醇	300 毫克	鐵	15 毫克
膳食纖維	20 公克		

簡易食物代換與手掌度量法



主食類：含糖 15g/份

1 份主食

=1/4 碗飯

=1/2 碗粥、麵、米粉

=1/2 碗麥片、冬粉

=1/2 碗綠豆、紅豆

=3 片蘇打餅乾

=1 片土司(小)

=1/3 根玉米

=1/4 個饅頭



水果類：含糖 15g/份

1 份水果

=1 個奇異果

=1 個橘子(加州李、小蘋果)

=1/2 個香瓜(葡萄柚、梨子)

=1/4 個木瓜(泰國芭樂)

=8 粒葡萄 =4 個山竹

=6 個枇杷 =西瓜 1/2 斤

=蓮霧小 2 個 =草莓 8 粒

=荔枝 5 個 =李子 4 個



奶類：含糖 12g/份

1 份奶類

=起士 2 片

=脫脂奶粉 3 湯匙

=全脂奶粉 4 湯匙

=低脂奶 1 盒 240cc

簡易食物代換與手掌度量法



青菜類：含醣 5g/份

1 份青菜

- =1 碟熟青菜
- =半碗熟青菜
- =1 瓢打菜瓢



魚肉蛋豆類：含醣 0 g/份

1 份肉類

- =1 兩魚(肉) =1 個蛋
- =2 個蛋白 =3 隻草蝦
- =1 隻海參 =2 湯匙肉鬆
- =1 塊豆腐 =1 塊豆包
- =2 塊五香豆乾



油脂：含醣 0g/份

1 份油脂

- =5 克油
- =1 茶匙橄欖油、芥花油、花生油
- =花生 10 粒
- =腰果 5 個
- =沙拉醬 2 茶匙
- =瑪琪琳 1 茶匙

【說明】1 個拳頭約等於 1 飯碗的容量，1 個掌心約等於 2 兩肉的大小  
1 捧青菜約等於 1 份的青菜，1 節大拇指約等於 5 克的油脂