

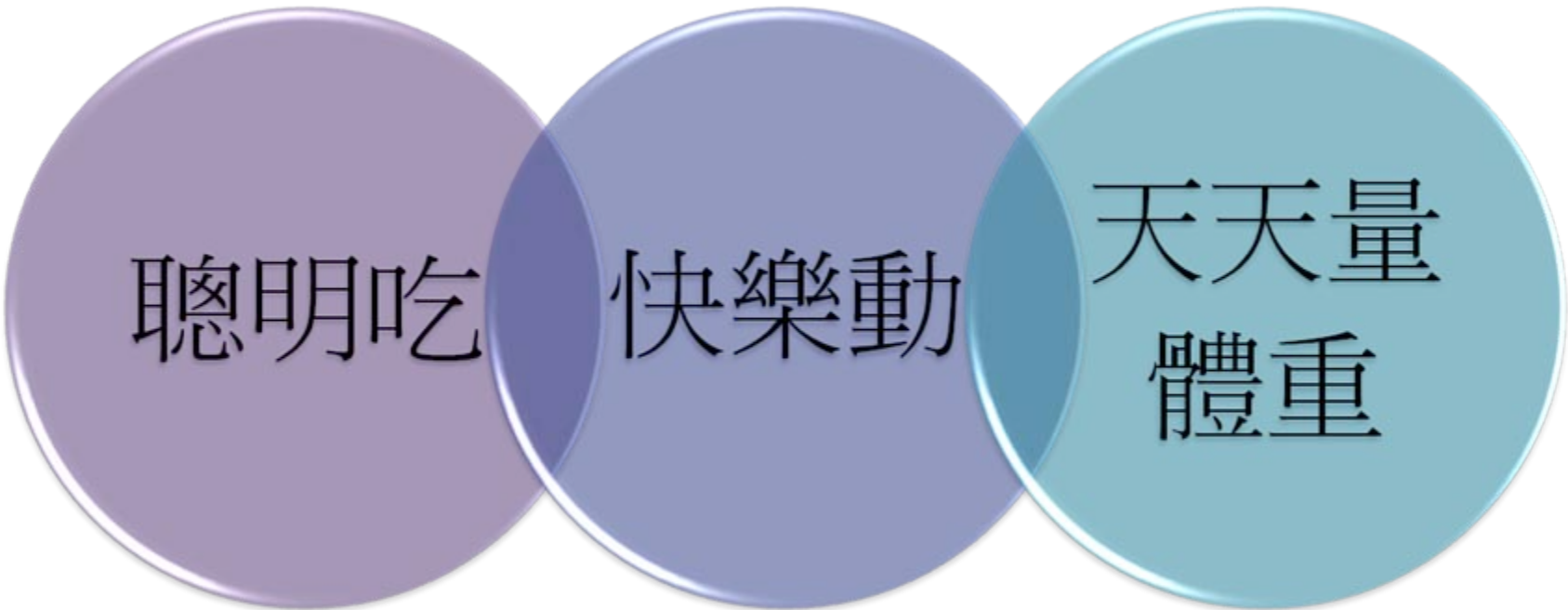
健康體重管理

國民健康局

社區健康組 彭巧珍

100年9月15日

「健康100 臺灣動起來」健康體重管理計畫



聰明吃

快樂動

天天量
體重

我的熱量需求篇

1. 均衡飲食

對照自己年齡性別運動量與體型

(仟卡/
公斤)

臥床
輕閒
中等
重度

過重

20

25

30

35

標準

25

30

35

40

不足

30

35

40

45

美女

165公分、55公斤
輕閒活動量
每日需要1650Kcal

180公分、75公斤
中等～重度活動量
每日需要3150Kcal

俊男

健康飲食篇

1. 如何攝取均衡的飲食
2. 知道自己的熱量了，如何規劃飲食飲食內容如何才健康
3. 飲食內容如何選
4. 飲食行為如何才健康
5. 烹調方式如何才健康
6. 外食選擇如何才健康
7. 幫助控制熱量攝取的小秘訣
8. 走在健康飲食路上，不要相信偏方減肥術

1. 均衡飲食

瞭解個人飲食目標

- 對照飲食指南

- 對照DRIs

- 對照自己年齡
性別運動量與
體型

2. 知道自己的熱量了，如何規劃飲食？

165公分、55公斤
每日需要1650Kcal



早餐400 Kcal

午餐600 Kcal

晚餐650 Kcal

早餐400

290 kcal

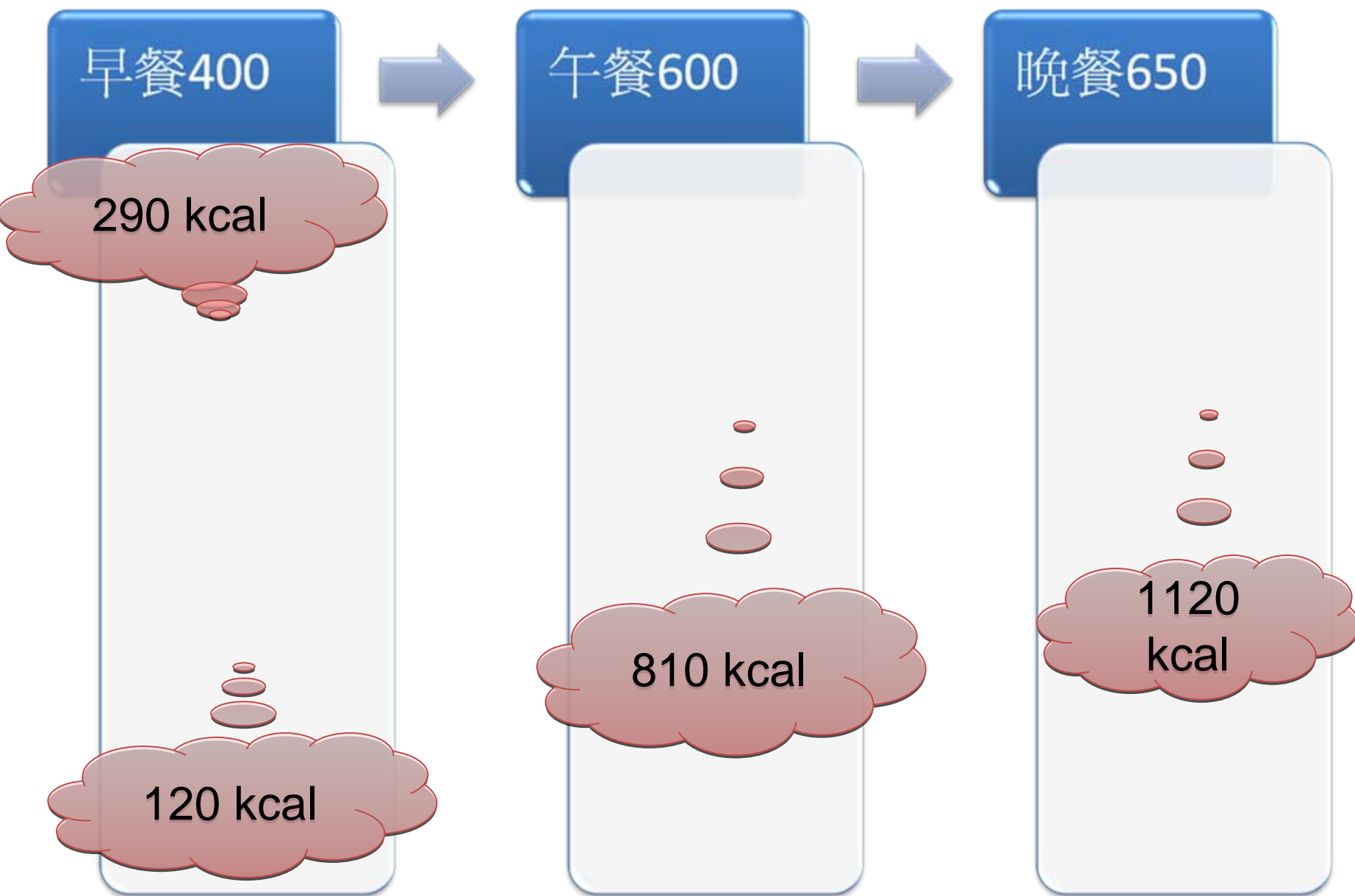
120 kcal

午餐600

810 kcal

晚餐650

1120 kcal



六大類食物	份量	份量單位說明
全穀根莖類	1.5~4碗	每碗：飯一碗（200公克）；雜糧穀粉80公克；或中型饅頭1個；或薄吐司2片（100公克）。
豆魚肉蛋類	3~8份	每份：肉或家禽或魚類或成人半個手掌大小（約35公克）或豆腐一塊（100公克）；黃豆20公克或豆漿一杯（260c. c.）或蛋一個。
低脂乳品類	1.5~2杯	每杯：低脂牛奶一杯（. c.）、低脂奶粉3湯匙（25公克）
蔬菜類	1.5~2.5碗	生重100公克，煮熟約為半碗
水果類	2~4份	每個：中型橘子一個、小型蘋果一個、小型香蕉一根、切塊水果一碗。
油脂與堅果種子類	3~7茶匙及堅果種子類 1份	每茶匙油：5公克 每份堅果：7~8公克

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8

哪一類食物最不容易吃到？

六大類食物	份量
全穀根莖類	1.5~4碗
豆魚肉蛋類	3~8份
低脂乳品類	1.5~2杯
蔬菜類	1.5~2.5碗
水果類	2~4份
油脂與堅果種子類	3~7茶匙及堅果種子類1份

男性	全穀根莖類 (不足12份)	豆魚肉蛋類 (不足4份)	低脂奶類 (不足1.5份)	蔬菜類 (不足3份)	水果類 (不足2份)
19~30歲	25%	28%	97%	75%	87%
31~50歲	33%	2%	99%	54%	68%
51~70歲	50%	13%	88%	40%	68%
≥71歲	77%	52%	83%	42%	75%
total	39%	15%	94%	54%	73%
女性	全穀根莖類 (不足12份)	豆魚肉蛋類 (不足4份)	低脂奶類 (不足1.5份)	蔬菜類 (不足3份)	水果類 (不足2份)
19~30歲	65%	32%	95%	77%	98%
31~50歲	80%	12%	95%	45%	67%
51~70歲	86%	43%	88%	28%	69%
≥71歲	89%	65%	88%	55%	82%
total	79%	30%	92%	48%	76%

3.飲食內容



4. 飲食行爲

1. 細嚼慢嚥：25~35下
2. 每餐只吃8分飽
3. 不把自己當食物垃圾桶
4. 不用肉燥、滷汁、豬油或菜餚的湯汁拌飯
5. 不吃肥肉；並會剔除雞鴨魚肉皮的肥油
6. 油炸食品去除油炸麵皮後再吃
7. 生菜沙拉不添加過多調味醬
8. 多選擇低熱量、高營養的食物
9. 將帶湯汁的菜餚稍加瀝乾後再吃
10. 口渴時僅喝開水或無糖茶類
11. 吃完東西立刻刷牙並不再進食

5.烹調方式

1. 選用糙米、五穀雜糧烹煮米飯
2. 每餐至少**2**種以上蔬菜
3. 每餐純雞鴨魚肉的菜餚最多**1**種
4. 每週油炸食物不到**3**次、爆炒、油煎每餐不過**2**種
5. 煮菜前算好用餐人數及份量
6. 以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法
7. 少用糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒的烹調方式
8. 善用蔥、蒜、薑等天然食材來增加美味
9. 烹調時少加糖、鹽、醬料、勾芡、油淋方式
10. 使用不沾鍋以減少炒菜用油量

6. 外食選擇

1. 選擇餐飲店時，會把飲食是否較健康放入考量
2. 到餐廳、自助餐店時主動詢問是否有五穀飯的提供
3. 餐廳用餐會主動要求白開水或無糖茶，不喝果汁或含糖飲料佐餐
4. 每餐點菜一定注意點到足夠的蔬菜
5. 能不買就不買油炸的食物
6. 不買也不喝含糖飲料
7. 不因爲促銷、折價券的引誘購買不必要的零食點心
8. 購買包裝食品時會注意熱量和營養成分
9. 儘量優先選取高纖低脂的食物
10. 儘量不選擇吃到飽、點到飽的餐廳用餐或聚餐

隱藏性油脂:加工食品

食物名稱	熱量	粗脂肪	油脂百分比	膽固醇
	(kcal)	(g)	(%)	(mg)
魚酥	580	40.8	63.3%	31
蚵捲	184	12	58.7%	17
炸雞塊	228	13.2	52.1%	33
蚵仔煎	194	11	51.0%	100
洋蔥圈	278	11	35.6%	0
素雞塊	205	8.1	35.6%	-
天婦羅(甜不辣)	174	4.6	23.8%	20
香脆薯條	147	3.9	23.9%	0
油條	558	42.5	68.5%	0

隱藏性油脂:加工食品

食物名稱	熱量	粗脂肪	油脂百分比	膽固醇
	(kcal)	(g)	(%)	(mg)
貢丸	245	19.5	71.6%	19
蛋餃	182	14.1	69.7%	246
蝦餃	266	20	67.7%	103
蒲燒鰻	300	21.8	65.4%	136
魚餃	249	17.7	64.0%	73
魚酥	580	40.8	63.3%	31
燕餃	327	22.7	62.5%	65
香菇餃	231	15.3	59.6%	39
虱目魚丸	225	14.8	59.2%	44
熟水餃(鮮肉)	247	12.8	46.6%	17
花枝丸	178	8.5	43.0%	67
魚丸(包肉)	169	7.6	40.5%	34

隱藏性油脂:糕餅點心

食物名稱	熱量	粗脂肪	油脂百分比	膽固醇
泡芙(巧克力)	589	41.3	63.1%	146
金莎巧克力	583	40	61.7%	0
洋芋片	570	38.6	60.9%	0
乳酪蛋糕	280	18.7	60.1%	149
白巧克力	563	35.9	57.4%	15
黑巧克力	546	33.3	54.9%	9
蛋捲	541	32.5	54.1%	146
花生糖	544	32.5	53.8%	-
蛋黃酥	461	27	52.7%	577
鳳梨酥	502	28.8	51.6%	6
太陽餅	460	21.1	41.3%	19

1~3
公克

4~6
公克

7~9
公克

? ?
公克

100 c.c.
77 kcal
? 公克砂糖

100 c.c.

77 kcal

15公克

砂糖

245 c.c.

128 kcal

32公克

砂糖

350 c.c.

172 kcal

43公克砂

糖

700 c.c.

160~320kc

al

40~80公克

砂糖

飲料的厲害

1天	1杯	300 大卡	0.04公斤
1週	7杯	2,100大卡	0.3公斤
1個月	30杯	9,000大卡	1.2公斤
3個月	90杯	27,000大卡	3.5公斤
6個月	180杯	54,000大卡	7公斤
1年	360杯	108,000大卡	14公斤

不要去吃到飽餐廳

第一盤	生菜沙拉	麵包1個 +1片	奶油	生蠔1、鮮 蝦2、燻鮭 魚3片	開胃菜 2種	
第二盤	生魚片6片	手捲1捲	花壽司3 個	涼拌小菜3 種		
第三盤	炸起司豬 排1塊	雞肉2塊	非力牛 排1片	炸柳葉魚1 尾	混炒蔬 菜3種	肉串1 串
第四盤	水果1盤	果凍1盒				
第五盤	蛋糕4小塊	布丁一杯	冰淇淋2 球			
飲料	果汁2杯	冰沙1杯	咖啡1杯			

1500 kcal

1900 kcal

2300 kcal

???

7. 幫助控制熱量的小秘訣

1. 設定體重目標、減重目標，訂好激勵自己的獎賞
2. 經常測量體重。一發現增重趨勢，就檢視飲食活動狀況
3. 瞭解自己吃零食的行為連鎖反應，並設法中斷
4. 瞭解自己非正餐的動機點，並設法減少發生點
5. 將吃甜點、零食的習慣改以水果取代
6. 赴宴會、聚餐前先進食低熱量果凍、水果等增加飽食感，較能控制進食量
7. 白開水、牛奶或水果除外，睡前三個小時儘量不再進食

年節食品與運動

品名	熱量(大卡)	60公斤者走路分鐘數	60公斤者爬樓梯階梯數	2046階
奶茶 重量杯	300	97	2083	
花生糖 一片	221	71	1535	
牛軋糖 3顆	180	58	1250	
夏威夷火山豆10顆	176	57	1222	
鳳梨酥 1個	175	56	1215	
汽水1罐	140	45	972	
麻糬粿 1個	100	32	694	
花生一湯匙(20個)	90	29	625	
牛舌餅 2片	80	26	556	
巧克力球1球	75	24	521	
杏仁果8顆	55	18	382	
三合一咖啡隨身包	54	17	375	

8. 走在健康飲食路上，不要
相信偏方減肥術

禁食法

- 重要營養素缺乏，體重掉落太快，肌肉流失，腎臟及腦部損傷。

甜食零食減肥法

- 蛋白質、維生素、礦物質、纖維等重要營養素缺乏，進而造成肌肉流失

高蛋白低熱量法

- 腎臟及腦部的傷，電解質不平衡可引起死亡

單一食物控制法

- 營養素不平衡，單調不易持久，容易造成肌肉流失

吃肉減肥法

- 不適用於心血管疾病及糖尿病者。營養素不均衡，腎臟及腦部的損傷

極低脂肪飲食

- 缺乏必須脂肪酸、脂溶性維生素利用率降低。食物選擇少，飽足感差。

減肥餐包

- 價格昂貴、缺乏正常飲食、單調、無法長時間進行。

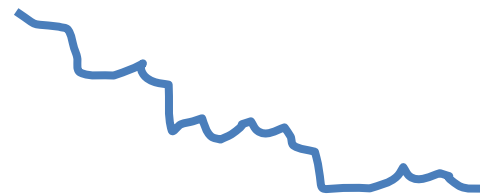
我的體重變化是？



L字型



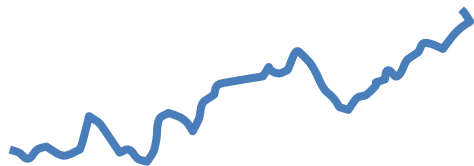
一字型



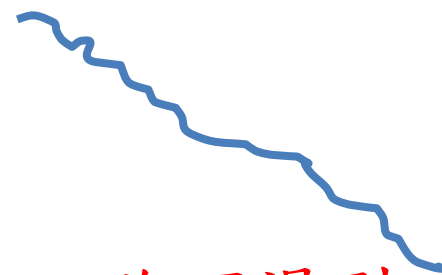
下樓梯型



大起大落型



不降反升型



一路下滑型

知

行

體重控制中， 易
難

維持

減重

體重控制中，

_____易

難

運動

少吃

體重控制中，

難

易

喝水也會胖
我已經吃很少



Calorie balance

挑戰不成功的原因



165公分、55公斤
每日需要1650Kcal



早餐400 Kcal

午餐600 Kcal

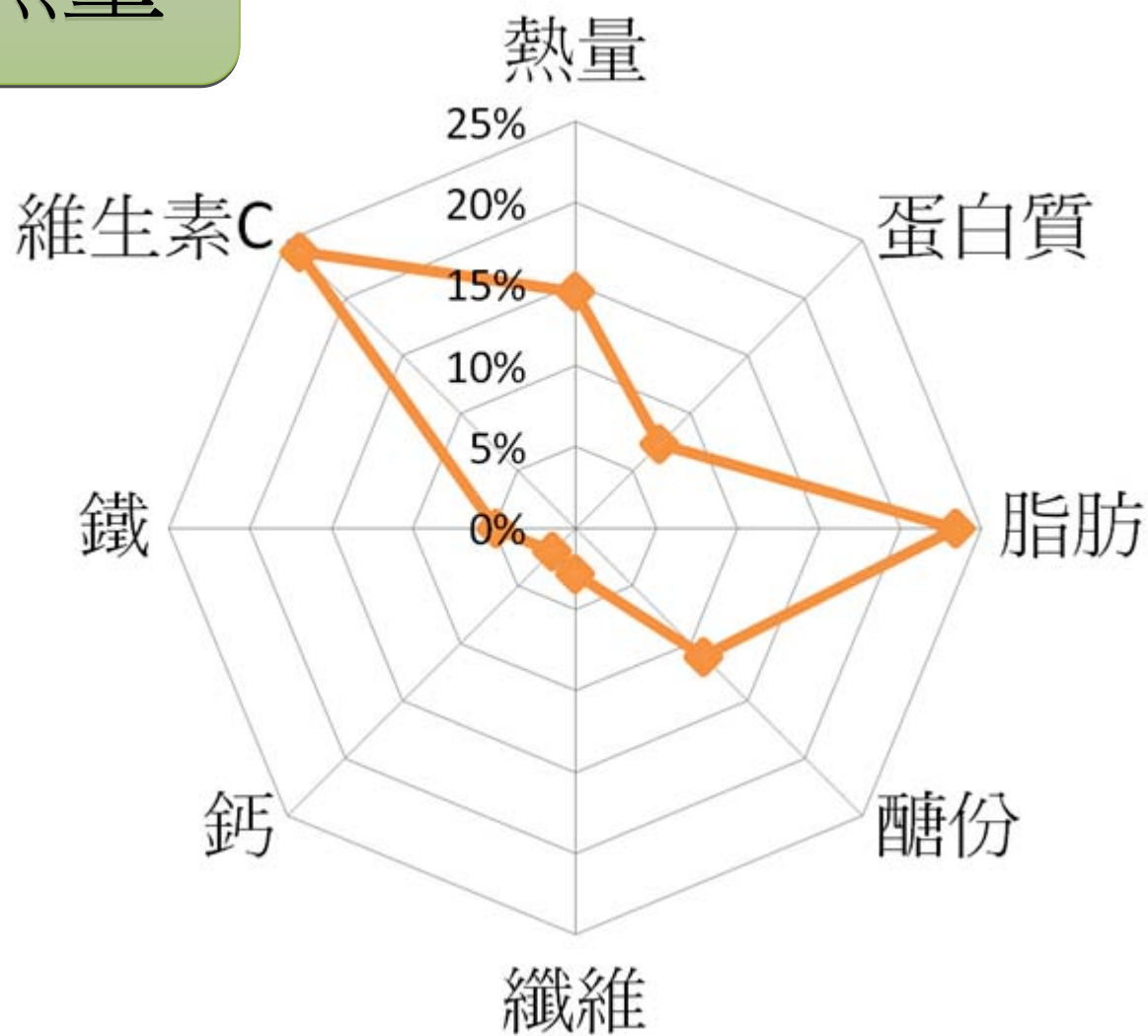
晚餐650 Kcal

空熱量食品

	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	糖類 (g)	熱量 (kcal)
Chips 30gm	2	10	16	160
汽水 350cc	0	0	42	168
甜餅乾 30 gm	1.5	6	19	132
軟糖 30 gm	0	0	30	120
口香糖 10粒	0	11	0	44
巧克力bar 60gm	3	14	40	300
泡麵 1碗 90gm	10	28	48	480

高熱量

中薯



低估食物

零食
點心

飲料

吃的食
物份量

隱藏油
脂

年節食品與運動

品名	熱量(大卡)	60公斤者走路 分鐘數	60公斤者爬 樓梯階梯數
奶茶 重量杯	300	97	2083
花生糖 一片	221	71	1535
牛軋糖 3顆	180	58	1250
夏威夷火山豆10顆	176	57	1222
鳳梨酥 1個	175	56	1215
汽水1罐	140	45	972
麻糬粿 1個	100	32	694
花生一湯匙(20個)	90	29	625
牛舌餅 2片	80	26	556
巧克力球1球	75	24	521
杏仁果8顆	55	18	382
三合一咖啡隨身包	54	17	375

100 c.c.

77 kcal

15公克

砂糖

245 c.c.

128 kcal

32公克

砂糖

350 c.c.

172 kcal

43公克砂

糖

700 c.c.

160~320kc

al

40~80公克

砂糖

品 項						奶茶
每份含量		100 c.c.	245 c.c.	350 c.c.	700 c.c.	650 c.c.
熱量(Kcal)		77 kcal	128 kcal	172 kcal	240kcal	350 kcal
每天 1 份	30天+幾公斤	0.3	0.5	0.7	0.9	1.4
	365天+幾公斤	3.7	6.1	8.2	11.4	16.6
消耗 1 份	60公斤者走路 分鐘數	25	41	55	77	113
	60公斤者跑步 分鐘數	8	14	18	26	37
	60公斤者爬樓 梯階梯數	535	889	1194	1667	2431

水果類

購買量

購買量 每份 60 大卡	紅西瓜365公克	草莓170公克
	葡萄柚250公克	芭樂160公克
	美濃香瓜245公克	粗梨140公克約小1個
	愛文芒果225公克	葡萄130公克約13個
	柑橘190公克	青蘋果130公克約小1個
	木瓜190公克	龍眼130公克約10個
	荔枝185公克約9個	鳳梨130公克（去皮）
	蓮霧180公克約2個	奇異果125公克約1又1/2個
	楊桃180公克	加州李子110公克約1個
	小番茄175公克	香蕉95公克約大的1/2根或小的1根

$$914/25 \times 60 = 244 \text{ kcal}$$

	廣式	
類別	紅豆沙、松仁蓮蓉、核桃棗泥、伍仁火腿...等傳統月餅	豆沙、蓮蓉、抹茶...等無糖月餅
重量(g/個)	50~185	55
熱量(大卡/個)	200~700	180~190
醣類含量(g/個)	25~116	32~36
脂肪含量(g/個)	5~22.6	6~9.5
脂肪佔熱量百分比(%)	25%~48%	30%~45%
飽和脂肪含量(g/個)	0.1~7.8	1.8~2.8
每100卡可食量(g)	25 g	30 g

60公斤女性跳30分鐘
中強度有氧舞蹈 = 150 kcal

= 300 c. c 柳橙汁

= 215 c. c. 全脂奶

= 140 c. c. 冰淇淋

= 32 g pound cake

= 27 g 腰果花生

= 1.5 匙 美乃滋

= 0.5 份 三明治

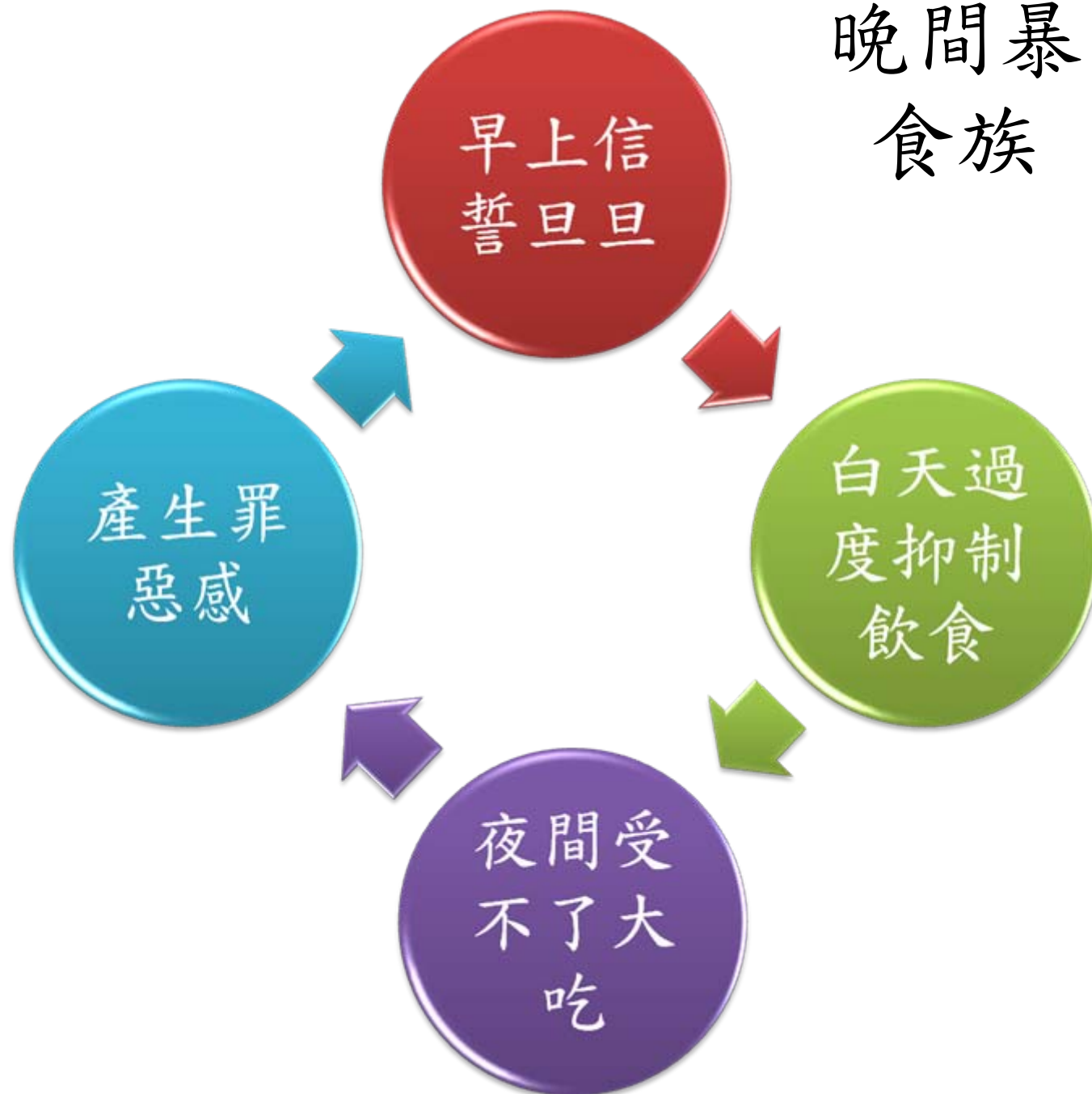
一份速食餐 (漢堡+薯條+可樂)

- = 94分鐘自由式游泳
- = 107分鐘籃球
- = 111分鐘慢跑
- = 137分鐘網球
- = 228分鐘體操

忽略身體平衡



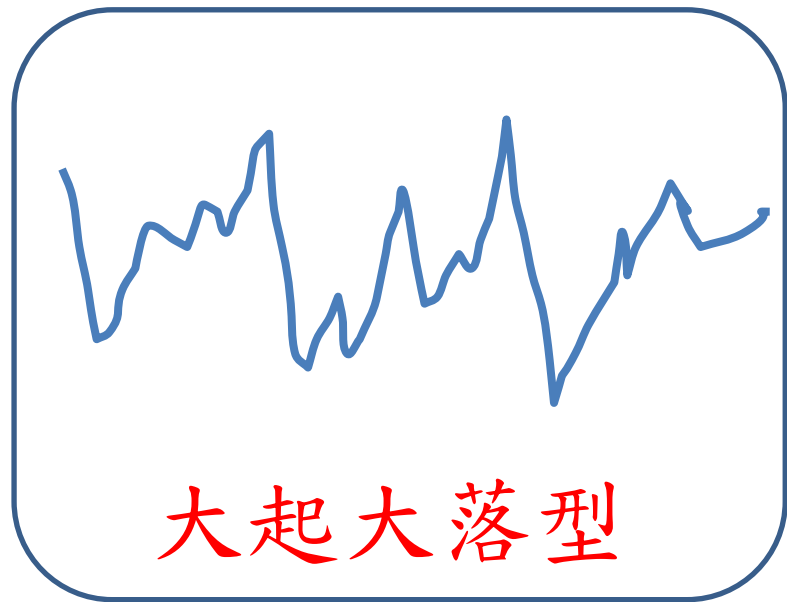
晚間暴食族



飢餓快餐族 狼吞虎嚥族

- 餓兩頓準備吃大餐
- 下一餐太晚
- 看到美食
- 習慣吃快

北極熊冬眠族



UU症候
愈減愈胖
反覆節食造成
基礎代謝降低

忽略身體平衡

- 晚間暴食族
- 飢餓快餐族
- 狼吞虎嚥族
- 北極熊冬眠族
- 短期衝刺族

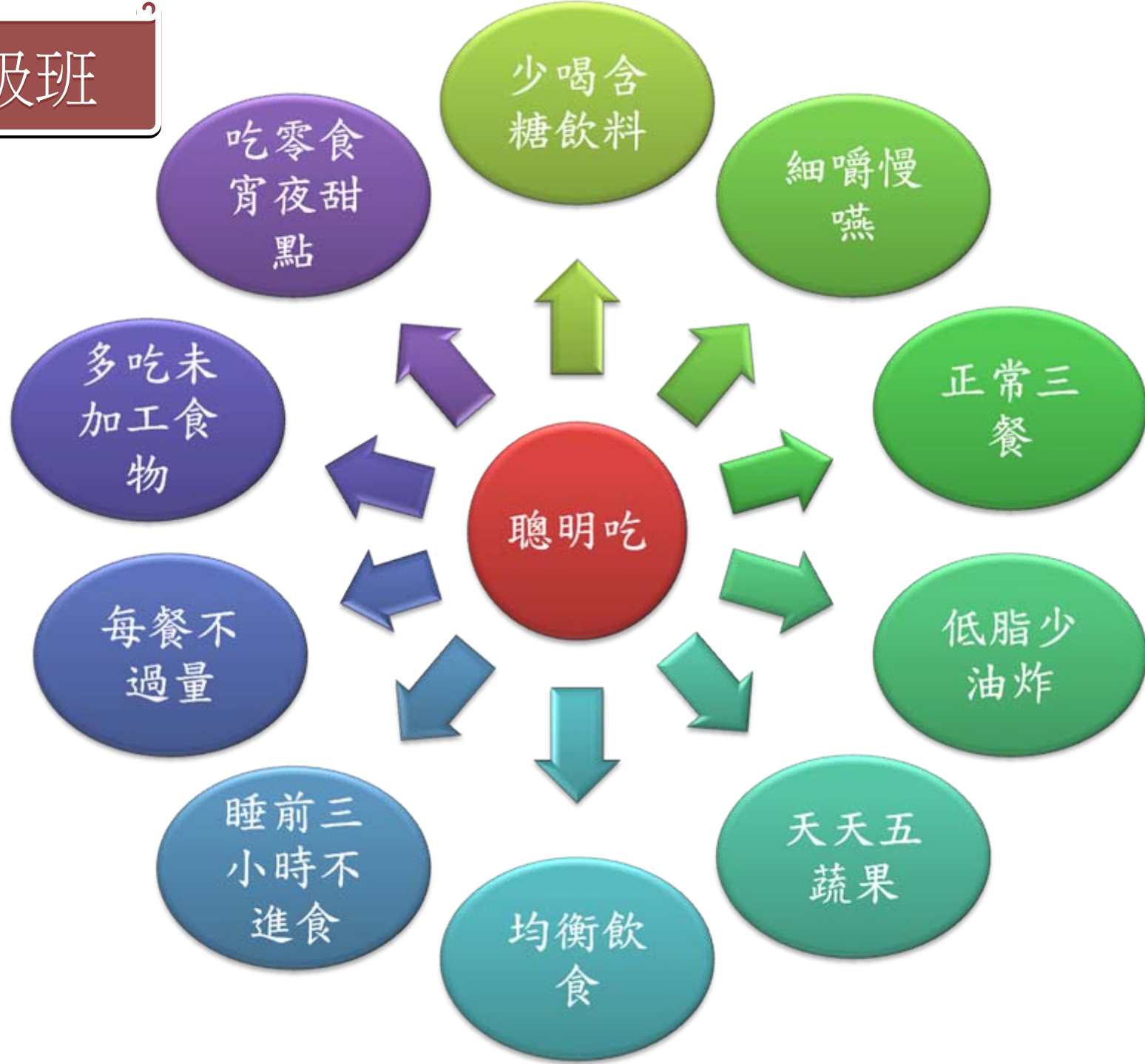
均衡飲食
不硬餓
長期體重抗戰

毅力不足

- 沒有回饋機制
 - － 短期：體重、體檢紅字
 - － 長期：外在獎勵
- 外在誘因大
 - － 家人朋友
 - － 環境引誘

充實熱量營養知能
對抗肥胖游刃有餘

初級班





您需要的資源？

- 減重食譜
- 100卡食物圖卡
- 食物圖鑑
- 食物熱量清單
- PC、手機食物熱量營養素查詢軟體
- PC、手機食物熱量營養素計算軟體
- 食物包裝上有熱量及營養標示
- 餐廳菜單、餐墊有熱量及營養標示

敬請指教