

宅在家仍可以健康吃 國健署教你健康煮調理包

2013至2016年國民營養健康狀況變遷調查：我國19至64成人營養素攝取不足狀況



【聰明挑 創意煮】



均衡搭配

搭配當季或保存期較長的蔬果，以起司片代替奶類、無糖優格加堅果種子當作甜點



聰明選購

看清營養標示多比較，以多樣原態（原型）食物優先，用豆類及海鮮類取代肉類



健康烹調

烹調時將調味粉（油）包加入量減少，油炸麵在煮前先用熱水燙過等

食品營養成分標示

每一份量 _____ 公克（或毫升）
本包裝含 _____ 份

	每份	每100公克 (毫升)
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

每日鈉攝取量應限制在2400毫克以下（即6公克鹽），且飲食中「添加糖」攝取量不宜超過總攝取熱量的10%，若以一天攝取1500大卡為例，則不可超過38公克，熱量需求可參考「每日飲食指南」

簡單居家健康調理食譜

	食材	烹飪小技巧	搭配	熱量
早餐	全麥土司一片(60 公克)、起司片 2 片、水煮鮭魚罐頭 60 公克、牛番茄 50 公克、小黃瓜 30 公克及洋蔥 20 公克	可將全麥土司烤過增加風味，並直接加入起司片及水煮鮭魚罐頭，減去烹煮過程需額外添加油	蘋果 1 顆及腰果 2 顆 (1 茶匙)	441 大卡
午餐	冷凍雞肉水餃 11 顆 (140 公克)、香菇 50 公克及青花菜 50 公克	將冷凍水餃、青花菜及香菇一起水煮即可	芭樂 1 顆及杏仁果 2 粒 (1 茶匙)	401 大卡
晚餐 1	冷凍蝦仁炒飯 1 碗 (260 公克)、胡蘿蔔 50 公克及高麗菜 50 公克。	將高麗菜及胡蘿蔔切絲拌入炒飯中，放入電鍋蒸熟即可	奇異果 1.5 顆、無糖優酪乳 1 杯 (240 毫升)、核桃仁 1 顆 (1 茶匙)	621 大卡
晚餐 2	泡麵一碗，加入菠菜 50 公克、牛蒡 30 克、海帶 20 克及水煮蛋 1 顆	麵體可先用熱水沖過一次去除油脂，調味油 (粉) 或調理包減一半使用，並將菠菜、牛蒡、海帶及雞蛋用清水煮好再放入泡麵中	香蕉 1 小根、無糖優酪乳 1 杯 (240 毫升)、開心果 5 粒 (1 茶匙)	625 大卡

*根據國民健康署發布之「每日飲食指南」為例，因居家活動期間，生活強度較低，所以以 1 日需求 1500 卡為例。

*三餐規劃符合「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣：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。