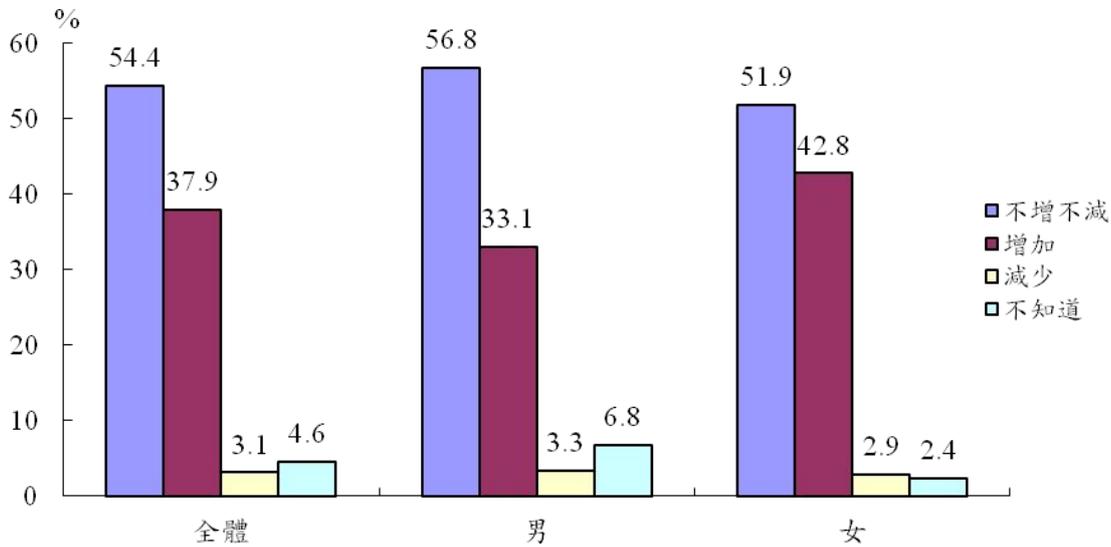
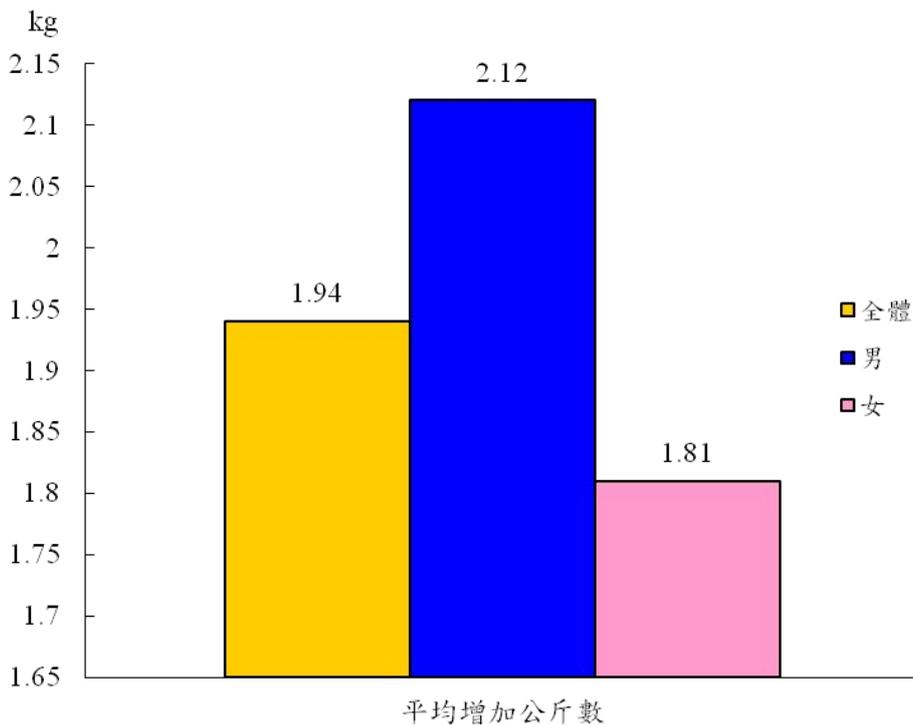


附件 1、102 年春節期間國人體重控制相關數據

圖一、102 年過年期間民眾體重改變百分比



圖二、民眾體重改變平均公斤數



註：

1. 資料來源：102 年春節體重控制電話訪問調查。
2. 問卷題目：請問在過年期間，您的體重有沒有增加或減少？那是增加／減少幾公斤？

附件 2、年菜列舉菜色熱量比較表

類別	健康年菜(例)						傳統年菜(例)					
	編號	照片	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	愛心重點	編號	照片	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	卡油關鍵
外帶年菜	1		諸事如意麻香飯	900	1278	低脂肉以麻油炒過拌飯、撒上芝麻	1		金玉滿堂鑲米糕	1000	4390	油飯用油量高，干貝蝦油炸過
	2		萬福長壽蘿蔔糕	600	1074	含膳食纖維，可用蒸的方式減少油脂攝取，灑上花生粉提高營養價值	2		招財進寶菜肉蒸餃	510	1642	肉餡熱量高，多肥肉
	3		金銀財寶燴烏參	270	706	烏參熱量低 搭配綠色蔬菜增健康	3		大吉大利東坡肉	900	3132	東坡肉油脂較多
	4		年年有餘鱈魚蒸	400	405	清蒸深海魚，無負擔，又富含 omega-3	4		年年有餘彩虹斑	600	1567	魚裹粉油炸、醬汁會調羹狀，熱量高
	5		鴻運開泰薏仁螺肉鍋	1800	715	清湯、脂肪低，並增添薏仁富含膳食纖維與營養素	5		步步高升佛跳牆	3250	4452	佛跳牆料多經油炸，再熬煮，油脂量高。
自行準備	6		百花獻瑞	500	393	膳食纖維與營養素	6		百花獻瑞	500	393	膳食纖維與營養素
	7		大吉大利、喜慶闔樂	795	400	膳食纖維與營養素	7		大吉大利、喜慶闔樂	795	400	膳食纖維與營養素
合計	總熱量				4971		總熱量				15976	
	共 6 人份，1 人份熱量				829		共 6 人份，1 人份熱量				2663	

註：1. 外帶年菜熱量為各業者所計算之熱量

2. 以體重 60 公斤的健康體重成人為例，每日需要 1800 大卡，一餐約需 700 大卡

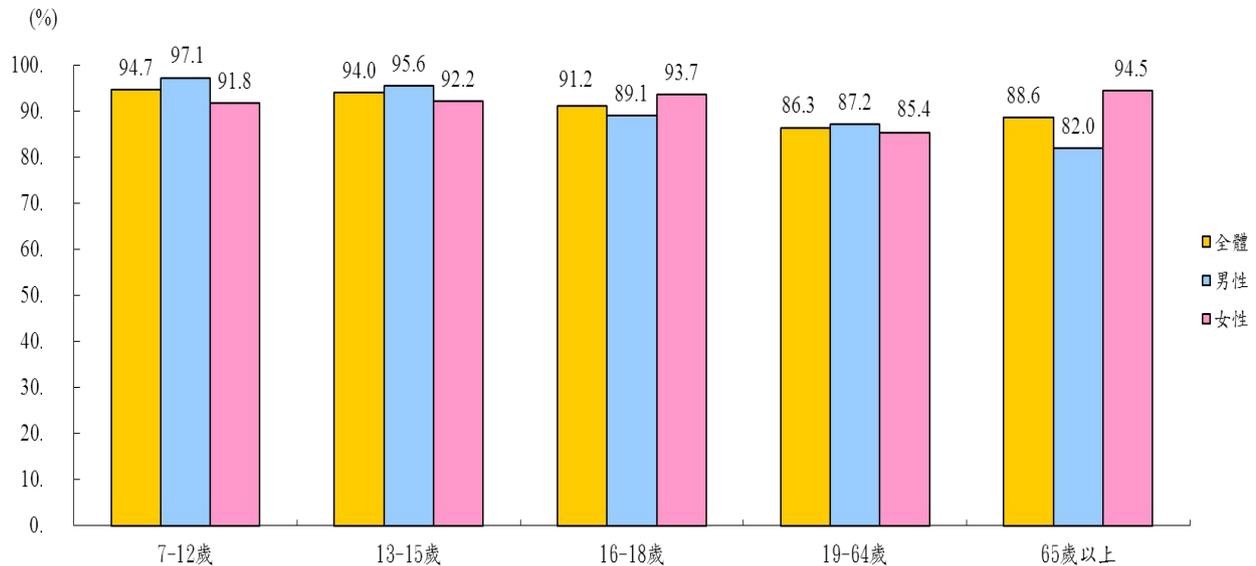
附件 3、記者會列舉一人份年菜熱量及消耗熱量所需運動時間表

名稱		健康年菜	傳統年菜
平均每人一餐熱量(Kcal)		850 kcal	2500 kcal
以體重 60 公斤的健康體重成人為例，一餐約需 700 大卡。			
多餘熱量		150 kcal	1800 kcal
年假 6 天，每天吃 1 餐，增加幾公斤		+ 0.12 公斤	+ 1.4 公斤
若吃一餐年菜套餐，需運動多久來消耗多餘的熱量。			
消耗多餘熱量所需運動時間	60 公斤者 騎腳踏車(10 km/hr)時間	0.63 小時	7.5 小時
	60 公斤者 快走(6 km/hr)時間	0.45 小時	5.5 小時
	60 公斤者 慢跑(8 km/hr)時間	0.3 小時	3.7 小時

附件 4、 水果份量代換表

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

附件 5、國人水果每日攝取不足 2 份比率



註：

1. 資料來源為 2013 國民營養健康狀況變遷調查。
2. 調查樣本數為 2,649 份
3. 計算方法：以飲食頻率問卷詢問攝取次數，然後依 24 小時回顧個人每日攝取平均分量計算出每人每日攝取份數。

4. 問卷題目：

請問您（您，○○○）最近一個月是否有吃新鮮水果類？

(1)是

(2)否

(N)N (R)R

請問您（您，○○○）多久吃一次？

(1)每天，每天____次(N)N

(2)每週，每週____次(R)R

(3)每月，每月____次

附件 6、列舉各式水果富含之營養素參考表

水果名稱	吉祥話	1 份重量 (g)	熱量 (kcal)	維生素 C (mg)	維生素 A (μ g)	膳食纖維 (g)
芭樂	闔家歡樂	160	63	129	25	8
聖女番茄	財源滾滾(賺翻)	175	59	87	1067	3
草莓	眉開眼笑	170	65	122	3	3
橘子	大吉大利	150	63	42	114	2
棗子	年年好	140	64	36	10	3
柿子	事事如意	70	48	13	57	3
鳳梨	好運旺來	130	72	11	4	1
櫻桃	樂淘淘	80	60	9	2	1
蘋果	平平安安	130	64	4	119	2
葡萄	多子多孫	130	65	2	0	0.3

備註：

1. 每日水果建議攝取量 2-4 份
2. 營養素每日建議攝取量及生理功能如下：

維生素 C:每日建議攝取量兒童 60-80 mg、青少年及成人 100 mg。

可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。有助於維持細胞排列的緊密性。增進體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。促進鐵的吸收。具抗氧化作用。

維生素 A:每日建議攝取量兒童 400-500 μ g、青少年及成人 600-700 μ g。

有助於維持在暗處的視覺。增進皮膚與黏膜的健康。幫助牙齒和骨骼的發育與生長。

膳食纖維:每日建議攝取量 20-30 g。

可促進腸道蠕動，增加飽足感。使糞便比較柔軟而易於排出。膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。

附件 7、列舉市售果汁營養標示參考表

果汁名稱	重量 (ml)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)	維生素 C (mg)
果菜汁	580	232	未標示	58(23g 糖)	174	未標示
葡萄汁	410	231	1.2	56.6(54.3g 糖)	36	未標示
蘋果汁	450	225	未標示	54(未標示糖)	86.4	未標示
柳橙汁	410	194	2.5	46.1(43.8g 糖)	19.5	100
芭樂汁	400	176	未標示	44(未標示糖)	48	100
蔓越莓汁	400	176	未標示	44(未標示糖)	44	未標示