



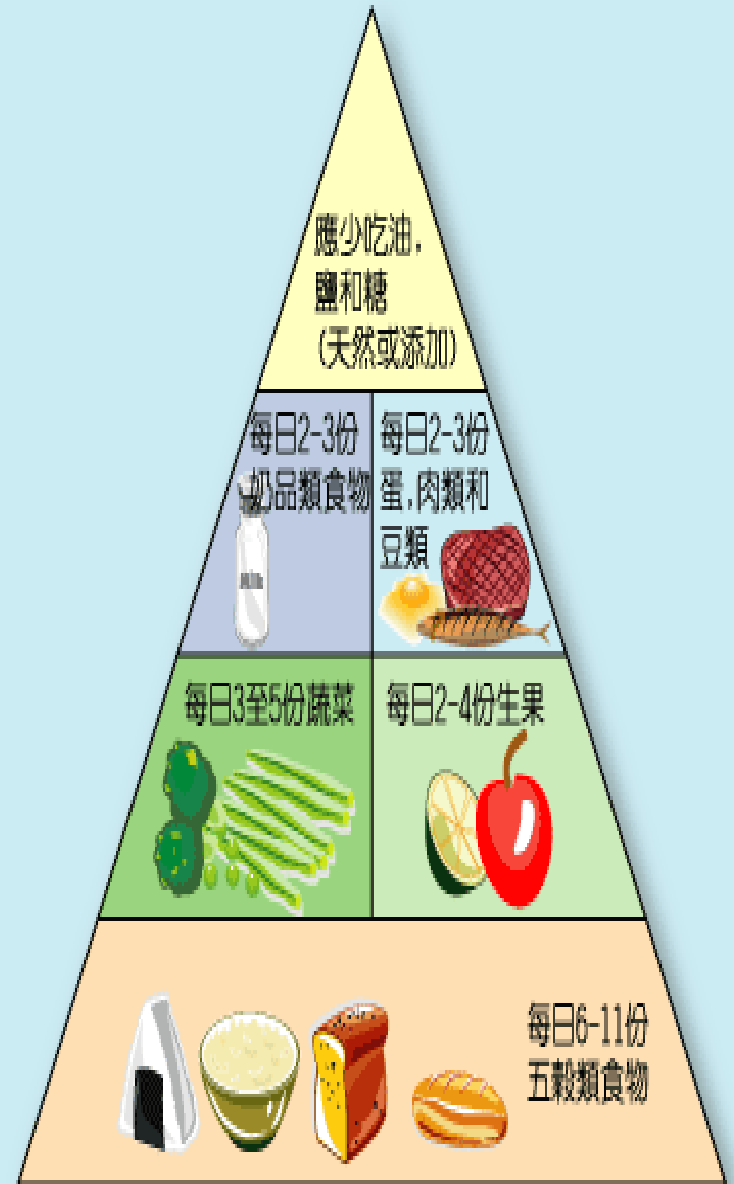
健康的飲食

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、維生素和礦物質。
- + 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。

每日飲食

- + 主食類最重要
- + 奶類不可少
- + 蛋豆魚肉類適量好
- + 蔬菜多吃身體好
- + 水果吃的巧
- + 油脂類用的少



特殊生理時期

- + 青少年：增加五穀根莖類、奶類、蛋白質類的攝取量，尤其應增加一個蛋或一杯牛奶。
- + 孕乳婦：六大類食物均應酌量增加，為避免骨質疏鬆症，最好每日能增加一至二杯牛奶。
- + 老年人：可適量減少油脂類及五穀根莖類的攝取。

健康飲食原則

- + 衛生
- + 均衡：六大類食物：五穀根莖類、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類
- + 適量：符合每天需求〈具備各類營養素〉

OILS
FATS
SWEETS



瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每天3-7兩)



水果類
(每天2-3個)



穀類、麵包、
飯、粉麵
(每日3-6碗)

吃最少

脂肪、油及糖類

吃適量

奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)

吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)

吃最多

六大類食物

奶類



水果類



蔬菜類



五穀根莖類




蛋、豆、
魚、肉類



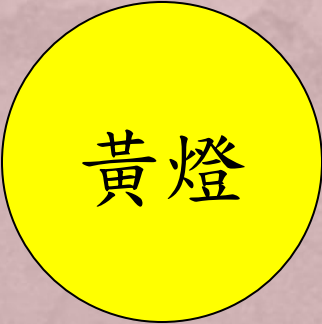
油脂類



飲食紅綠燈一

| | 分類標準 | 食用頻率 | 食物舉例 |
|--|------------------------------|--------|-----------------------------------|
|  | 此類食物含多種營養素，可促進健康，大多新鮮、天然、原味。 | 適合每天食用 | 五穀雜糧飯、飯、蔬菜、水果、豆腐、牛奶、白開水、饅頭、瘦肉、土司。 |

飲食紅綠燈二

| | 分類標準 | 食用頻率 | 食物舉例 |
|--|------------------------|--------|--|
|  | 此類食物對身體有益，但糖、鹽或油脂含量稍高。 | 適合酌量食用 | 調味奶、腰果、優酪乳、醃製蔬菜、火腿、肉鬆、鹹蛋、100%純果汁、漢堡、甜豆花、雞蛋糕。 |

飲食紅綠燈三

| | 分類標準 | 食用頻率 | 食物舉例 |
|--|---------------------------------------|-----------|---|
|  | 主要提供熱量，含較高糖、油脂、鹽，通常經過精緻加工或調味，較少其他營養素。 | 應限制食用次數及量 | 香腸、巧克力、冰淇淋、炸雞、鹽酥雞、冰棒、汽水可樂、薯條、洋芋片、糖果、酥皮點心、鮮奶油蛋糕。 |

飲食指標

- + 維持理想體重
- + 均衡攝食各類食物
- + 三餐以五穀為主食
- + 盡量選用高纖維食物
- + 少油、少糖、少鹽的飲食原則
- + 多攝取鈣質豐富的食物
- + 多喝白開水

四少一多，健康多多

- + 少油炸
- + 少肥肉
- + 少油湯
- + 少醬料
- + 多蔬菜
- + 增加纖維，減少脂肪攝取

行政院衛生署關心您

4少1多，多健康

力行減脂飲食運動



少肥肉

1. 選擇油脂含量較少之部位，如雞腿肉、雞胸肉...等。
2. 覺得真的肥肉及外皮不要吃，烹調前先去皮及油。
3. 少用絞肉類成品，可選購脂肪含量較少之肉類製成絞肉。

少油炸

1. 以蒸、煮、滷、拌等方式取代油炸。
2. 減少攝取油炸類食物。
3. 烹調過程中，避免採用「過油」方式。
4. 瞭解食物之製作烹調方式，避免攝食過多油脂。

少醬料

少用油脂含量高之醬料，如：
咖哩粉、豆瓣醬、豆瓣醬、辣椒醬、義大利肉醬、
洋葱麵包醬、肉燥、沙茶醬、蛋沙茶醬、沙拉醬。

少油湯

1. 煮開後，去浮上層已凝固之油脂。
2. 喝湯前先撇開或吹開浮油。

多蔬果

力行「天天5蔬果」生活守則—
每天三份蔬菜兩份水果。

財團法人台灣癌症基金會 網址：www.fcf.org.tw
健康諮詢專線：(02)2570-6660

28 3:28 PM

健康飲食概念

- + 日常飲食應盡量選擇各類食物，不偏食也不過量。
- + 就地取材，選食當地的應時之生鮮食物，新鮮又營養。
- + 食物減少加工製品，回歸天然之食物。少油、少鹽、少糖、高纖。
- + 食物的價錢高，並不一定表示營養價值高。

飲食健康新煮張

- + 第一招：營養均衡最重要，食物選擇常變換
- + 第二招：蔬菜每天吃半斤，五穀加入白米飯
- + 第三招：為了健康少油脂，適量肉類好習慣
- + 第四招：自然新鮮享美味，鹽量調味都減半
- + 菜色之搭配
- + 考量健康、安全、經濟、色香味、烹調方式等因素設計。

蔬果彩虹579

- + 蔬果的攝食除需力行「蔬果彩虹579」的份量要求之外，更需要注意均衡攝食各色蔬果，因各色蔬果中所含的維生素、礦物質、纖維及植物性化合物不盡相同，對於促進健康、預防癌症的效果也不盡相同，因此應多種顏色的攝取，亦稱為「蔬果的彩虹攝食原則」。蔬果的色彩大致有紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等七色，多彩度猶如雨後彩虹，且各有其營養價值，其色彩色分類及營養價值如下表：

蔬果579份量

- + 所謂「蔬果579」的觀念，是為了要提升國人食用蔬菜水果的份量，**2至6歲之學齡前兒童**，每天應攝取**5份新鮮蔬菜水果**，其中應有**3份蔬菜2份水果**；**6歲以上學童、少女及所有女性成人**，應天天攝食**7份蔬菜水果**，其中應有**蔬菜4份及3份水果**；而**青少年及所有男性成人**，則應每天攝食**9份蔬菜水果**，其中應包含**5份蔬菜及3份水果**。
- + 而蔬菜類的份量計算一份約為生重**100公克**（約為一碗生菜、半碗熟菜，一碗約為**240C.C**），水果類1份約為**3~4兩**（切好後約為半杯，一杯約為**240C.C**普通碗量）。

蔬果色彩分類及健康價值表

| 色彩 | 健康價值 | 蔬果種類 |
|-------|--------------------------------|---|
| 藍色及紫色 | 降低癌症之發生率、促進泌尿系統之健康、有助加強記憶力、抗老化 | 黑莓、藍莓、葡萄、茄子、葡萄乾、無花果、紫色甜椒 |
| 綠色 | 降低癌症發生率、促進視覺健康、強健骨骼及牙齒 | 酪梨、綠色蘋果、綠色葡萄、奇異果、酸橙、綠色西洋梨、蘆筍、綠花椰菜 |
| 白色 | 降低癌症發生率、促進心臟健康、維持膽固醇指數正常 | 香蕉、棕皮西洋梨、甜桃、白水蜜桃、白色花椰菜 |
| 黃色及橘色 | 抗氧化 | 黃色蘋果、哈密瓜、黃色無花果、葡萄柚、金色奇異果 |
| 紅色 | 降低癌症發生率、促進心臟健康、提升記憶力、促進尿道系統健康 | 紅色蘋果、紅橙、紅櫻桃、蔓越莓、紅色西洋梨、紅葡萄、紅葡萄柚、石榴、覆盆子、草莓、西瓜、甜菜、紅色甜椒 |

健康的飲食行為

- + 一定吃早餐
- + 定時定量
- + 細嚼慢嚥
- + 不偏食
- + 不邊玩邊吃
- + 少吃甜食與零食
- + 少吃油炸食物

常注意自己所吃的食物

有一餐多吃了

下一餐一定要少吃

吃到『不餓』，不要吃到飽

運動生活化

- + 多走路，少騎車、少坐車
- + 多走樓梯，少坐電梯
- + 多站，少坐；多坐，少躺著

運動的重要性

- + 可以增加熱量的消耗
- + 可以增強心肺功能
- + 可以促進新陳代謝
- + 可以增加骨骼中『鈣』的含量

體重控制三絕招

第一招：節制日常飲食

第二招：養成運動習慣

第三招：改變行為模式

第一招：節制日常飲食

第一式：

每餐只吃六分飽
定時定量為首要
暴飲暴食要不得
早餐一定不可少

第一招：節制日常飲食

第二式：

六類食物樣樣好
五穀主食不可少
多吃青菜少吃肉
均衡飲食最重要

第一招：節制日常飲食

第三式：

油煎油炸要減少
糖與鹽分不是寶
當心飲料與零食
高纖食物不會老

第二招：養成運動習慣

第一式：

能動則不靜
能站則不坐
能走則不車
嗯！能動最好！

第二招：養成運動習慣

第二式：

有氧運動多消耗
每週都做不嫌少
每週至少做三次
健康體力才會好

第三招：改變行為模式

第一式：

細嚼慢嚥真正好
狼吞虎嚥不得了
細細品嚐好滋味
控制效果真正巧

甜膩膩~~~少吃為妙-看不見的脂肪

- + 含糖飲料
- + 蛋糕、甜點
- + 冰淇淋
- + 果汁調味乳
- + 養樂多
- + 煉乳
- + 糖果、巧克力
- + 汽水飲料

五穀根莖類：酥皮點心、甜甜圈、蛋糕、綠豆糕、沙其瑪、燒餅。



油脂類：蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、瓜子、腰果、開心果。



魚、肉、蛋類：香腸、家禽家畜肉、火腿、熱狗、蛋黃、肉酥、魚卵。



豆類：麵筋、麵筋泡、油豆腐、豆腐泡。



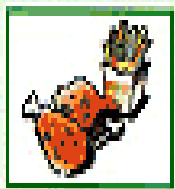
水果類：酪梨、橄欖、椰子肉。



奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。



其他：油炸食品、油條、炸雞、薯條。



中式自助餐、麵點

- + 沾粉或勾芡黏稠的菜式不適合。
- + 若是油炸之肉類須選可去皮者 (如：炸雞腿)，於去皮後再食用。
- + 沾粉或勾芡黏稠的菜式不適合。
- + 碎肉製品如肉丸、肉餅、火腿、香腸含油分很高，或其他不明成分的食物少選用。
- + 可多選擇青菜以增加飽足感，但應先將湯汁滴乾以減少油脂的攝取。
- + 勿將任何湯汁泡飯吃，因為湯汁中多含大量的油及太白粉或麵粉。

中式自助餐、麵點

- + 選用清湯代替濃湯並刮除浮於上層的油脂。
- + 糖醋、醋溜類菜式最好不要經常選用。
- + 湯麵→先去油或改為清湯並多加青菜，
- + 依自己可食用份量食用。
- + 套餐及燴飯類→與自助餐一樣。
- + 炒飯及炒麵→因吸油量大，肉類及蔬菜份量少，且份量不易估算宜避免。

中式酒席

- + 由於宴席時間往往會拖延，赴宴前可先吃些食物墊底.
- + 瓜子、花生、松子、腰果、核桃等堅果類，含油脂量高,盡量避免食用.
- + 豬肝、腰花、魚卵、蟹黃等膽固醇高的食物應避免.

中式酒席

- + 含糖飲料: 如果汁、汽水儘量避免飲用，可用無糖烏龍茶或白開水及低熱量的汽水替代。
- + 每兩道菜選擇一種吃就好、
- + 不要勉強吃完每一道送來的菜。
- + 其他原則與中式自助餐一樣。

西餐

- + 清湯代替濃湯、大蒜麵包含油很高不適合食用。
- + 小餐包,玉米及洋芋代替大蒜麵包.
- + 選用由新鮮蔬菜所製成的沙拉如小黃瓜,蘆筍,青花菜,包心菜等.
- + 沙拉醬可選用義大利式沙拉醬.

西餐

- + 肉類選用海鮮及雞肉類、
- + 烹調選用烤的方式。
- + 選用新鮮水果代替餐後點心。
- + 茶或加代糖的咖啡是最佳選擇，且不加奶精，改以低脂奶或鮮奶取代。

日式料理

- + 主食類可選擇飯,壽司類,拉麵,適量攝取.
- + 麵類~ 各種鍋燒麵類, 每鍋約含2份肉類、2份主食及少許青菜.
- + 生魚片~多為魚類及海產,沾芥末或醋食用,是很好的肉類來源。
- + 油炸食物(揚物)~ 除去油炸麵皮後食用,若是主食類則取代飯麵,但炸類含油量較高,不宜經常選用.
- + 燒烤類(燒物)~ 鹽燒類食物為較佳的選擇,其他醃泡後再燒烤的食物,因加糖醃泡較不合適,如烤鰻。

日式料理

- + 碗蒸食物~如茶碗蒸等，每碗可當作肉類 1 份計算.
- + 湯~ 傳統日本湯多清淡無油，適合食用,但味噌等含鈉量高，宜多注意。
- + 手捲~很好的蔬菜來源，如果有米飯或肉類時，則必需計入主食及肉類之份量.

火 鍋

- + 調味料要適量選用沙茶醬含油量較高勿使用.
- + 多選用新鮮肉類、魚類、海鮮,少用加工品、
- + 多選用各類蔬菜.
- + 選用清湯代替高湯、火鍋湯別忘了將浮在上面的油刮除再喝.

你可以用健康換取金錢

但你無法用金錢

再換回健康

命好 不如 習慣好

好命 不如 好習慣