

三、善用扇形圖及我的餐盤



衛生福利部食品藥物管理署



衛生福利部國民健康署

四、把握三低一高原則

低油：高脂肪飲食易增加心血管疾病的風險、促進動脈硬化及導致肥胖。

♥ 避免高脂、高飽和、高膽固醇食物攝取。

例如：肉皮、內臟類、酥油製品、動物油脂（豬油、雞油）。

♥ 以低油烹調方式：蒸、煮、燉、滷、烤、燜… 取代炸、煎。

低鹽：攝取太多的鈉，會增加高血壓、動脈硬化、心臟病及中風的可能。

♥ 減少加工製品攝取

例如：鹹蛋、醬瓜、豆腐乳、肉鬆及調味品（如：醬油、雞精粉、沙茶醬）攝取，控制鹽份攝取。

♥ 利用蔥、薑、蒜、洋蔥、蕃茄、芹菜、香菜、菇類…等天然食材調味。

低糖：市售飲料含糖量高，經常飲用不利體重控制，攝取過多的糖不但易代謝異常，亦會造成三酸甘油酯過高，嗜甜者可利用「代糖」來增加甜度。

高纖：蔬果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益生菌生長、降低血膽固醇。

♥ 每日盡量攝取五色蔬菜，每天至少攝取 **>3 份以上**。

♥ 多樣化攝取水果，每天攝取 **2 份**。

♥ 多選用**全穀類**及**未加工豆類**攝取。

五、養成運動 531

♥ **運動頻率**：每週 **5 次**。

♥ **運動時間**：每次 **30 分鐘**。

♥ **運動強度**：心跳至少 **110 下**。

♥ **運動項目**：有氧舞蹈、快走、游泳、騎腳踏車、爬山、有氧肌力訓練。



判斷自己是否屬於健康體位

世界衛生組織 (WHO) 建議以身高與體重計算出的身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來界定體重過輕、健康體重、體重過重或是肥胖。

研究顯示，體重過重或是肥胖 (BMI 數值過高) 的人，罹患許多疾病的風險與死亡率較高。

成人肥胖定義：

成人肥胖定義	身體質量指數 (BMI)(kg/m ²)
體重過輕	BMI < 18.5
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35

※BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高² (公尺)²

有效健康減重四原則：

1. 了解自己所需熱量
2. 善用扇形圖及我的餐盤
3. 把握三低一高原則
4. 養成運動 531 原則

一、了解自己所需熱量

步驟一 看看自己的活動量，計算自己的熱量需求

熱量需求的算法：

每天活動量	體重正常	體重過重或肥胖
輕度工作	30 × 目前體重 (公斤)	30 × 目前體重 扣除 300 ~ 500 大卡
中度工作	35 × 目前體重 (公斤)	35 × 目前體重 扣除 300 ~ 500 大卡
重度工作	40 × 目前體重 (公斤)	40 × 目前體重 扣除 300 ~ 500 大卡

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作，如：家庭主婦、靜態的上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、招待或家事等站著較的工作，如：保姆、護士、服務生
重度工作	從事農耕、業、建築等重度使用體力的工作，如：運動員、搬家人員

步驟二 了解熱量需求，查出六大類飲食建議份數

種類	單位	一天熱量需求			
		1000 大卡	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡
全穀雜糧類	碗	1.5	1.5	2.5	3
豆魚蛋肉類	份	3	3	4	5
乳品類	杯	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類	份	3	3	3	3
水果類	份	2	2	2	2
油脂與堅果種子類	份	3	4	4	5

二、六大類食物份量替換：

類別	食物種類及份量替換
全穀雜糧類	飯 1 碗 (4 份) = 2 碗稀飯 = 2 碗麵食 = 12 匙麥片 = 12 片蘇打餅 = 2 片薄土司 = 1 個方型饅頭 = 1 碗蕃薯
蔬菜類	1 份 = 100 克綠、紅 (大蕃茄)、黃、白 (苦瓜、筍白筍)、紫/黑 (茄子、各式菇類...) 等 各色蔬菜 = 收縮率較高的蔬菜 (如莧菜、地瓜葉等)，煮熟後約占 半碗 = 收縮率較低的蔬菜 (如芥藍菜、青花菜等)，煮熟後約占 2/3 碗
水果類	1 份 = 1 拳頭大小 = 1 平碗水果量 (小番茄、葡萄、草莓... 可以此估算)
豆魚蛋肉類	1 份 (1 兩) = 1 兩 (魚雞豬牛羊...) 約 3 根手指頭大 = 蝦仁 6 個 = 大文蛤 6 個 = 1 個蛋 = 半盒盒裝豆腐 = 3 小格傳統豆腐 = 1.3 塊五香豆干 = 260cc 無糖豆漿
乳品類	1 份 = 鮮奶 240cc = 3 平匙低 / 脫脂奶粉
油脂與堅果種子類	1 份 = 植物油 1 茶匙 (約 5 克) = 瓜子 1 湯匙 = 杏仁果 5 顆 = 核桃 2 顆 = 花生仁 10 顆 = 黑 (白) 芝麻 1 湯匙 + 1 茶匙 = 腰果 5 顆