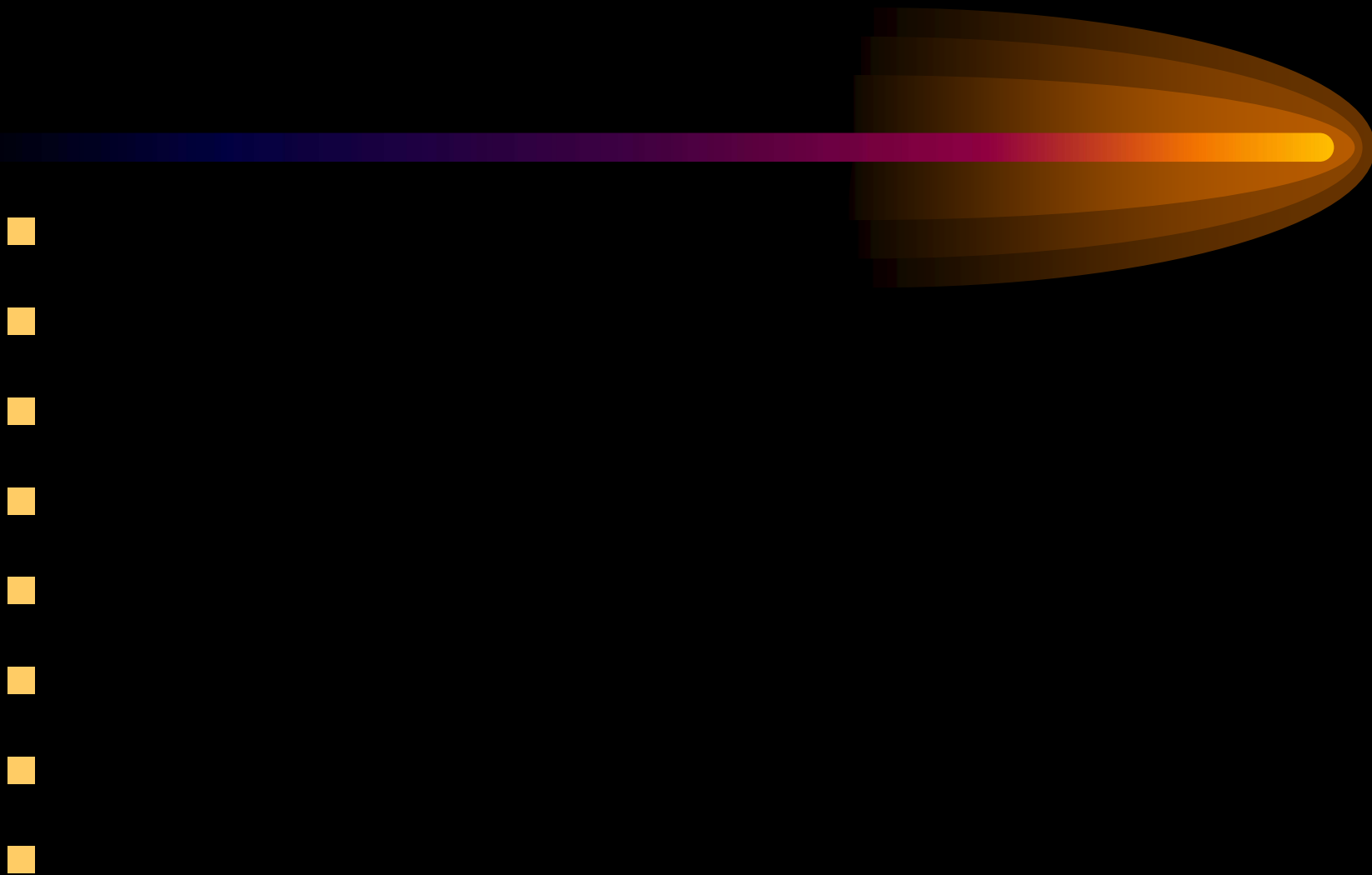


# 均衡飲食與體重控制

—食物分類與份量概念—

衛生署台南醫院

蔡佩芬營養師



•

•

•

—

—

—

—

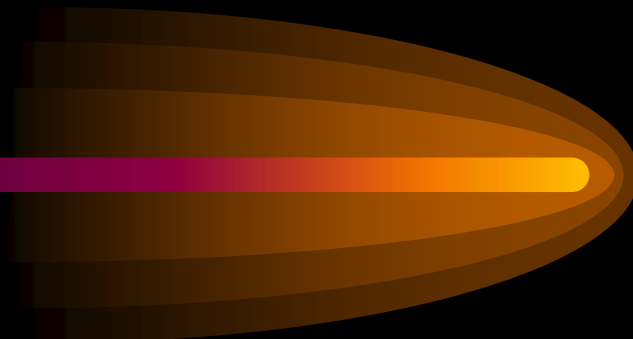
—

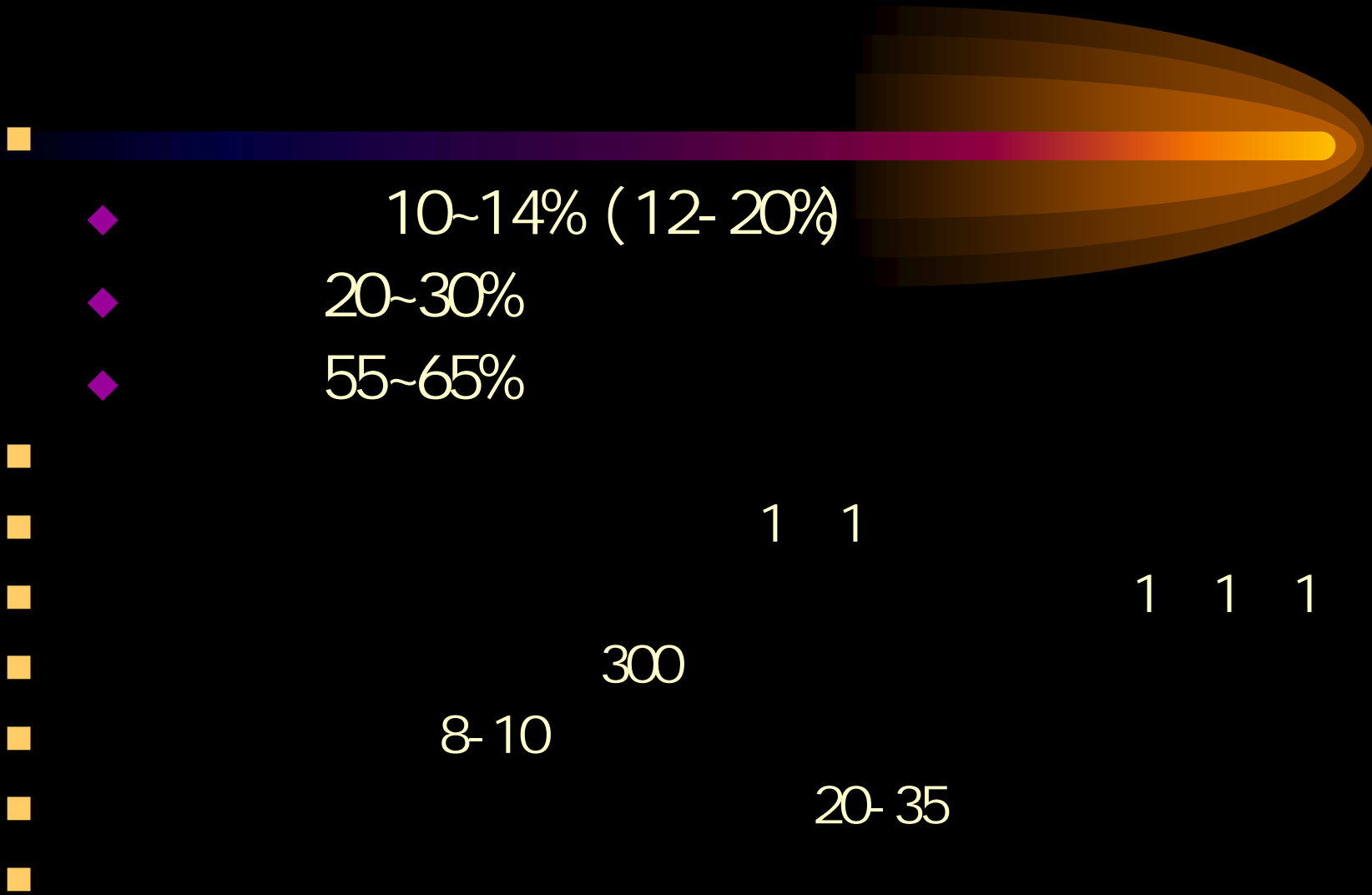
( )

( )

(A. D. E. K)

(B . C)







1~2

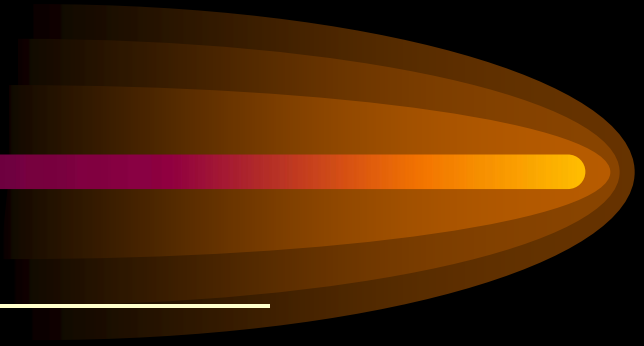
3

2

4

3 ~6

2~3



奶類 1~2 杯



水果類 2 個



蔬菜類 3 碟



五穀根莖類 3~6 碗

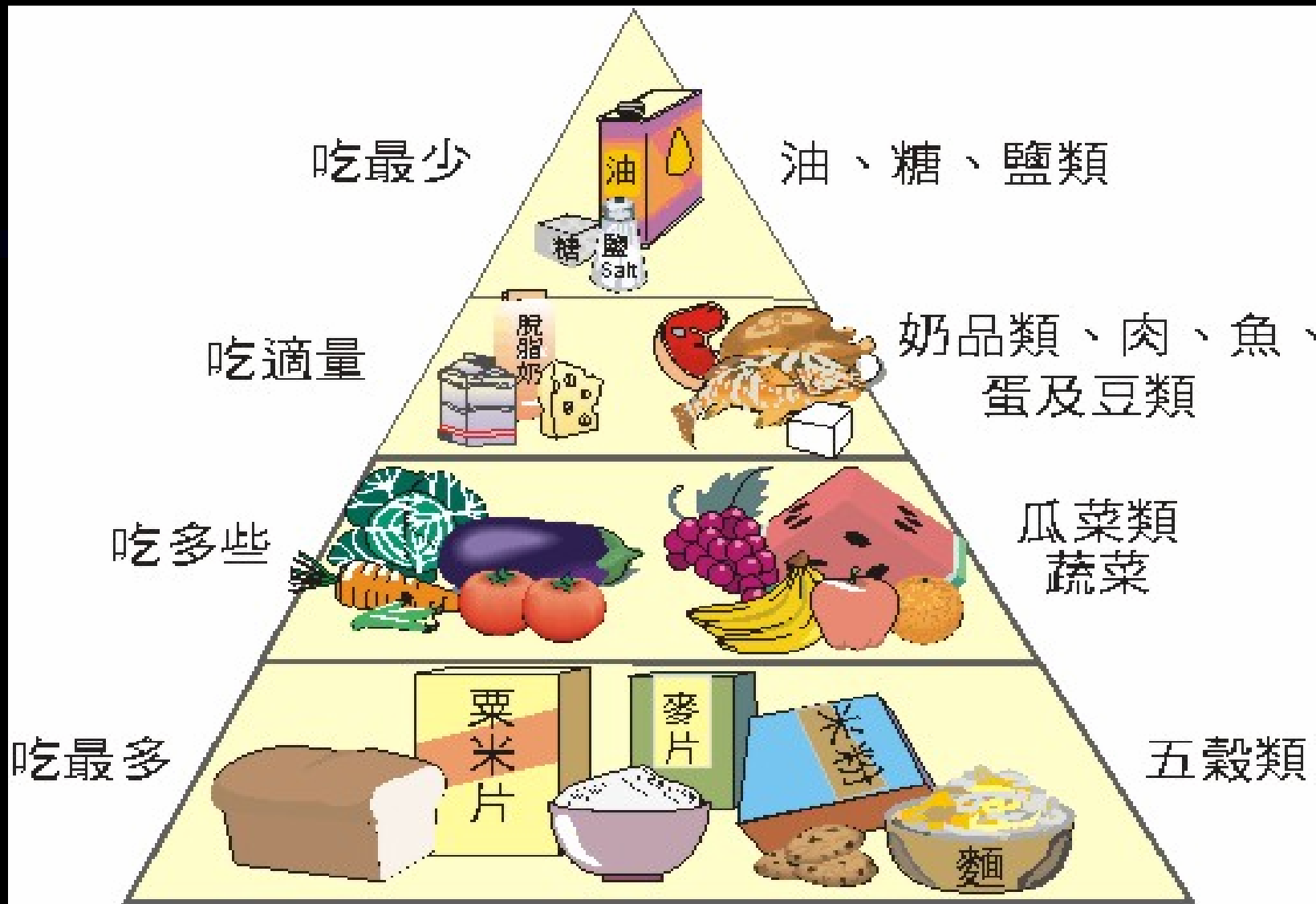


蛋豆魚肉類 4 份



油脂類 2~3 匙





(每天應喝6至8杯流質飲品，包括開水、清茶和湯)

## 健康飲食金字塔

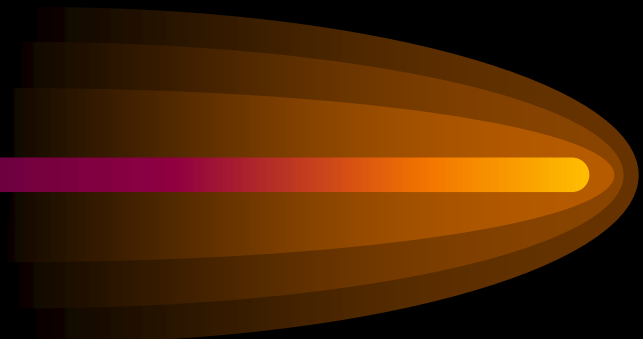
# 六大類食物所含營養素

| 食物類別  | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 維生素 | 礦物質 | 纖維質 |
|-------|-----|----|----|-----|-----|-----|
| 奶類    | ●   | ●  | ●  | ●   | ●   |     |
| 蔬菜類   |     |    |    | ●   | ●   | ●   |
| 水果類   |     |    | ●  | ●   | ●   | ●   |
| 五穀根莖類 | ◐   |    | ●  | ◐   | ◐   | ◐   |
| 蛋豆魚肉類 | ●   | ●  |    | ●   | ●   |     |
| 油脂類   |     | ●  |    |     |     |     |



# 食物營養成份表

| 食物類別  | 份量    | 蛋白質<br>(公克) | 脂肪<br>(公克) | 醣類<br>(公克) | 熱量<br>(卡) |
|-------|-------|-------------|------------|------------|-----------|
| 奶類    | 240cc | 8           | 8          | 12         | 150       |
| 蔬菜類   | 100克  | 1           | 0          | 5          | 25        |
| 水果類   | 1份    | 0           | 0          | 15         | 60        |
| 五穀根莖類 | 1份    | 2           | 0          | 15         | 70        |
| 蛋豆魚肉類 | 1兩    | 7           | 5          | 0          | 75        |
| 油脂類   | 1小匙   | 0           | 5          | 0          | 45        |



•

1 = 1/4 = 1/2  
= 1/2 ( . . . . )  
= 1 = 1/2  
= 2~3  
= 3  
= 4 = 7  
= 20 . . . .



飯 1/4 碗



土司 1 片



水餃皮 1 張



玉米 (中) 1 根



蘇打餅 1 塊



麵條 (熟) 1 碗



•

1

=1

= 2

=10

=2

=5

=1

=1

=1

=50

.....





1 =  
= 1 = 1 = 2  
= 1 = 1 = 10  
=60  
= 1 = 2  
= 1/2



豬肉 1兩



蛋 1個



豆腐 1塊



雞肉(去皮) 1兩



魚(去骨) 1兩



豆干(小) 4塊

•

$$1 \text{ (150 )} = 1 \text{ (240cc)} \\ =4$$

$$1 \text{ (80 )} = 1 \text{ (240cc)} \\ =3$$





•

1 = 100



$$1 = ( \quad ) 1 = 1 = 8$$

$$= 1/4 = 1/4 =$$

$$= 2 = =$$



葡萄 8 粒



蘋果(小) 1 個



木瓜(中) 1 瓣



香蕉(大) 1 根



80%

9

7700

500

0.5

500



# 熱量知多少

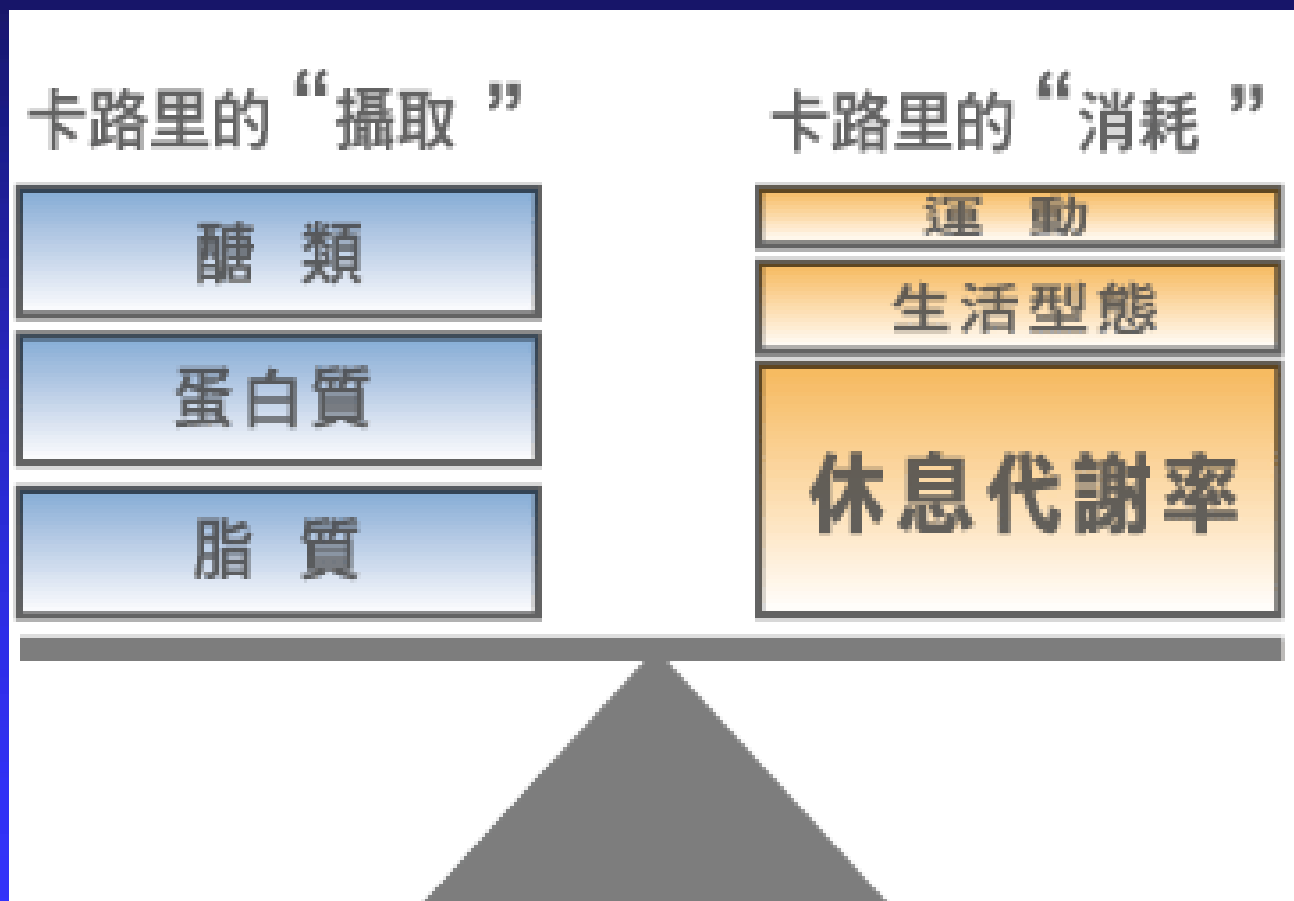
衛生署台南醫院

蔡佩芬營養師

# 熱量與體重之關係

- 攝取=消耗      體重不會增減
- 攝取>消耗      體重上升
- 攝取<消耗      體重減輕

# 體重管理的秘訣 - 熱量平衡圖



# 每日消耗之總熱量

## ■ 基礎代謝量

- 人體在休息狀態，為維持細胞工作所需熱量

男性：1400-1600卡

女性：1200-1400卡

老人：1000-1200卡

## ■ 活動所需熱量

- 消化吸收營養素所需熱量(特殊動力效應)

約佔總攝入熱量6-10%

# 我到底需要多少熱量

- 基礎代謝量+活動量+特殊動力效應
  - 基礎代謝率：公式或儀器
  - 活動量
  - 特殊動力效應





# 身高體重相同，RMR就一樣嗎？



A B C D E

|        |      |      |      |      |      |
|--------|------|------|------|------|------|
| ■ 公式估算 | 1724 | 1740 | 1743 | 1744 | 1743 |
| ■ 儀器測量 | 1263 | 1523 | 1778 | 1976 | 2252 |

±989

|  | BMI 24.2 | BMI<br>19.8~24.2 | BMI 19.8 |
|--|----------|------------------|----------|
|  | 20       | 20~25            | 30       |
|  | 20~25    | 30               | 35       |
|  | 30       | 35               | 40       |
|  | 35       | 40               | 45       |

?

一、理想體重：25卡(輕度工作)  
30卡(中度工作)  
35卡(重度工作)

二、現有體重：30卡(輕度工作)  
35卡(中度工作)–(500~1000)卡  
40卡(重度工作)



80%

9  
7700

500

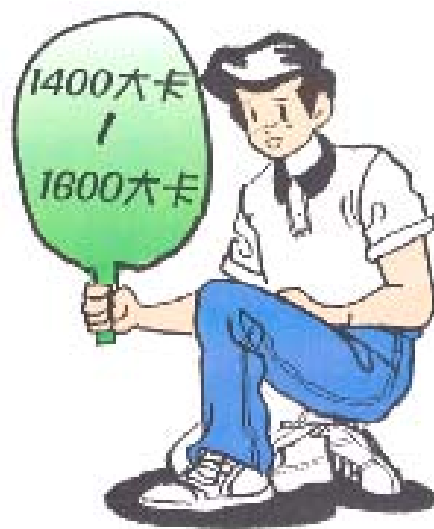
0.5

500



## 減重者的**熱量需求**

注意：絕對不能少於1000大卡





( )  
( )

(A. D. E. K)

(B . C)

奶類 1 ~ 2 杯



蔬菜類 3 碟



五穀根莖類 3 ~ 6 碗



水果類 2 個



蛋豆魚肉類 4 份



油脂類 2 ~ 3 匙



# 熱量如何產生

- 醣類 1公克產生4卡熱量
- 蛋白質 1公克產生4卡熱量
- 脂肪 1公克產生9卡熱量
- 酒精 1公克產生7卡熱量
  
- 維生素 不產生熱量
- 礦物質 不產生熱量



# 減重原理

- 1公斤脂肪=7700卡
- $7700/500=15$ 天
- 每天減少500卡，半個月減1公斤
- 每天減1000卡，1週減1公斤
- 減少熱量由飲食與運動分攤較適宜

# 各種運動消耗之熱量

單位：大卡/公斤/小時

|                 |      |       |     |
|-----------------|------|-------|-----|
| ■ 腳踏車(2.1公里/小時) | 3    | ■ 開車  | 0.9 |
| ■ 腳踏車(8.9公里/小時) | 9.7  | ■ 洗衣服 | 1.3 |
| ■ 跑步(16公里/小時)   | 13.2 | ■ 洗碗  | 1   |
| ■ 快步走(6公里/小時)   | 4.4  | ■ 站立  | 0.5 |
| ■ 走路(4公里/小時)    | 3.1  | ■ 打掃  | 1.4 |
| ■ 散步(3公里/小時)    | 2    | ■ 洗地板 | 1.2 |
| ■ 慢速游泳          | 4.4  | ■ 羽毛球 | 5.4 |
| ■ 跳舞(快)         | 5.1  | ■ 乒乓球 | 5.3 |
| ■ 跳舞(慢)         | 3    | ■ 高爾夫 | 3.7 |

# 如何減少500卡熱量

- 每日熱量需要1500卡，想要每週減0.5公斤

- ◆ 飲食攝取1000卡

- ◆ 飲食攝取1200卡

- ◆ 運動消耗200卡

- ◆ 60公斤成人走路(4公里/小時) 1小時      3.1卡/公斤/小時


- $60 * 3.1 = 186$ 卡

- ◆ 快步走(6公里/小時)      4.4卡/公斤/小時

- $200 / 4.4 / 60 = 0.76$ 小時(約45分)



|  | BMI 24.2 | BMI 19.8~24.2 | BMI 19.8 |
|--|----------|---------------|----------|
|  | 20       | 20~25         | 30       |
|  | 20~25    | 30            | 35       |
|  | 30       | 35            | 40       |
|  | 35       | 40            | 45       |



|  | 1200kcal | 1400kcal | 1600kcal | 1800kcal | 2000kcal |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
|  | 2        | 2 5      | 3        | 3.5      | 4        |
|  | 3        | 4        | 4        | 4        | 4        |
|  | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
|  | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        |
|  | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        |
|  | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |

*1400*



1

2



1

1

1

2

1



1

$3/4$

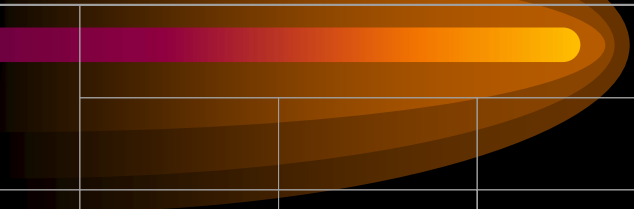
1

1

1

1

1200



|  |   |     |     |     |      |   |   |   |
|--|---|-----|-----|-----|------|---|---|---|
|  |   |     |     |     |      |   |   |   |
|  | 1 | 8   |     | 12  | 80   | 1 |   |   |
|  | 6 | 12  |     | 90  | 420  | 2 | 2 | 2 |
|  | 3 | 3   |     | 15  | 75   | 1 | 1 | 1 |
|  | 2 |     |     | 30  | 120  |   | 1 | 1 |
|  | 5 | 35  | 25  |     | 375  | 1 | 2 | 2 |
|  | 3 |     | 15  |     | 135  | 1 | 1 | 1 |
|  |   | 58  | 40  | 147 | 1200 |   |   |   |
|  |   | 20% | 30% | 50% |      |   |   |   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | $\begin{array}{c} \text{-----} \\ 2 \\ 1 \\ 1 \\ 1 \end{array}$ | $\begin{array}{c} \text{-----} \\ 1 \\ 1 \\ 1 \end{array}$ |  |
|  | $\begin{array}{c} \text{-----} \\ 1 \\ 1 \\ 1 \end{array}$      | $\begin{array}{c} \text{-----} \\ 1 \end{array}$           | $\begin{array}{c} \text{-----} \\ 1 \quad 1/3 \\ 2-3 \quad 3 \\ 2 \quad 2 \\ ( \quad ) \quad 10 \end{array}$ |
|  | $\begin{array}{c} \text{-----} \\ 1 \\ 1 \\ 1 \\ 1 \end{array}$ | $\begin{array}{c} \text{-----} \\ 1 \\ 1 \\ 1 \end{array}$ | $\begin{array}{c} \text{-----} \\ 2 \\ ( \quad 1 \quad ) \\ 1 ( 2 ) \\ 2-3 \\ 1 ( \end{array}$               |