

食品營養教育

中華醫事科技大學 食品營養系 吳幸娟

身體密碼解讀～身體組成

身體質量指數 (BMI)



BMI不適用於未滿18歲的青少年、孕婦及哺乳婦、老年人、運動員

	身體質量指數(BMI)(kg/m ²)
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$
異常範圍	過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$ 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$ (衛生署資料) 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$ 重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$

身體密碼解讀～身體組成

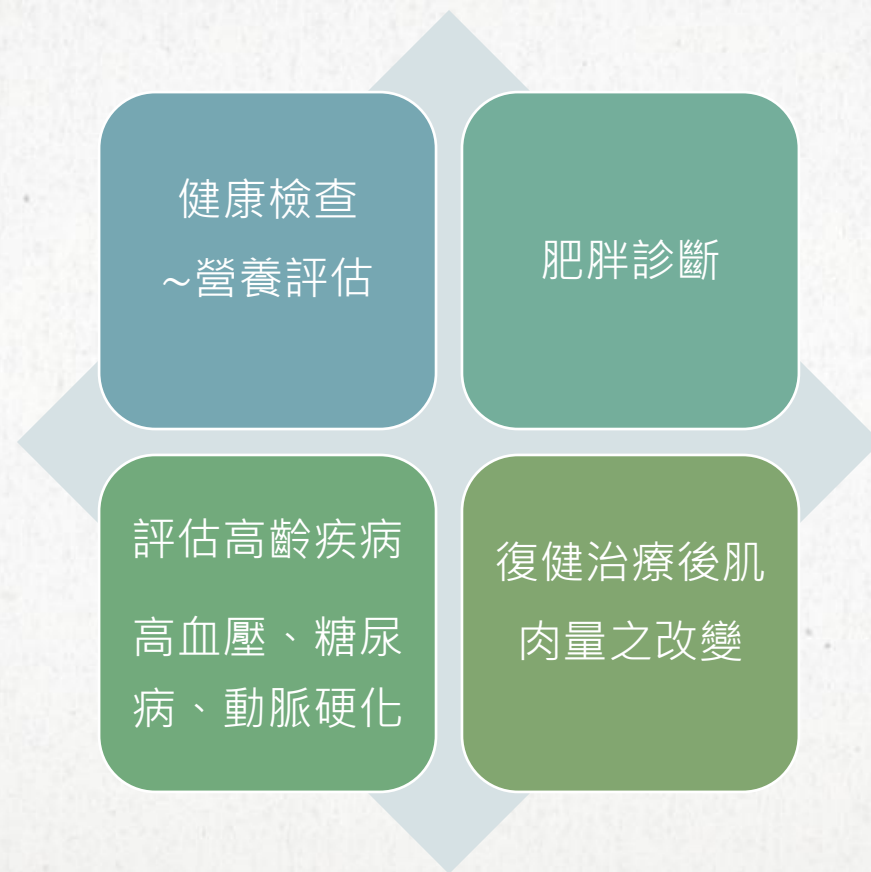
- 我是瘦胖子嗎？ 「爆漿泡芙人」
- 節食就能瘦？



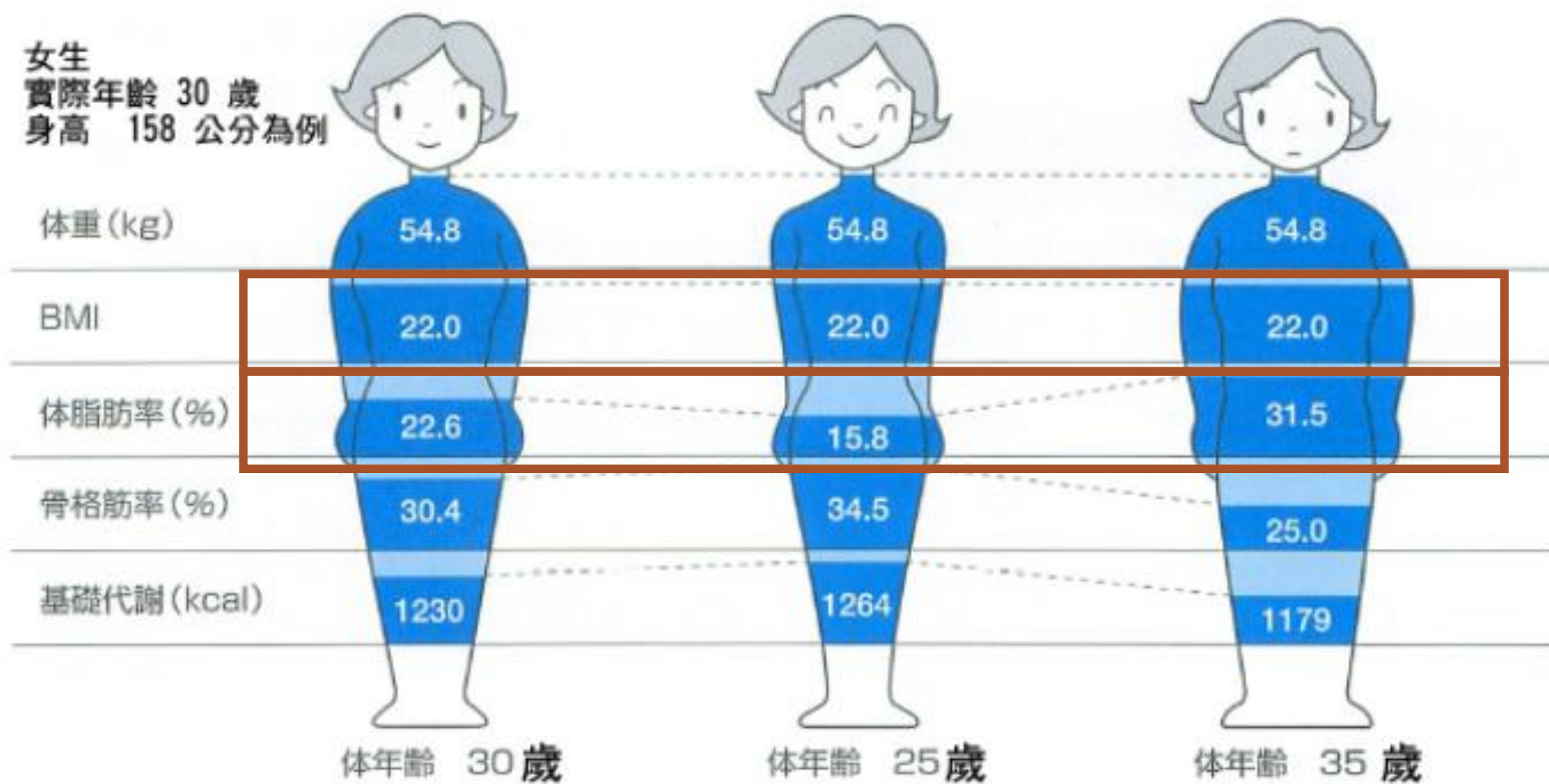
清瘦的外表底下，卻有著
「胖子」般超標的脂肪
如同泡芙的薄皮裡面，塞了
滿滿的爆漿奶油。

身體組成分析

測體脂肪率及脂肪分布



女生
實際年齡 30 歲
身高 158 公分為例



生物電阻抗分析法(BIA)

- 阻抗(電阻)意指妨礙電流流通之阻力。



- 即使體重相同，體脂肪愈多則阻抗愈 **大**。



身體組成分析儀

日期 2014.05.19

時間 10:30

性別 女性

年齡 20 歲

身高 160.0 cm

身體類型

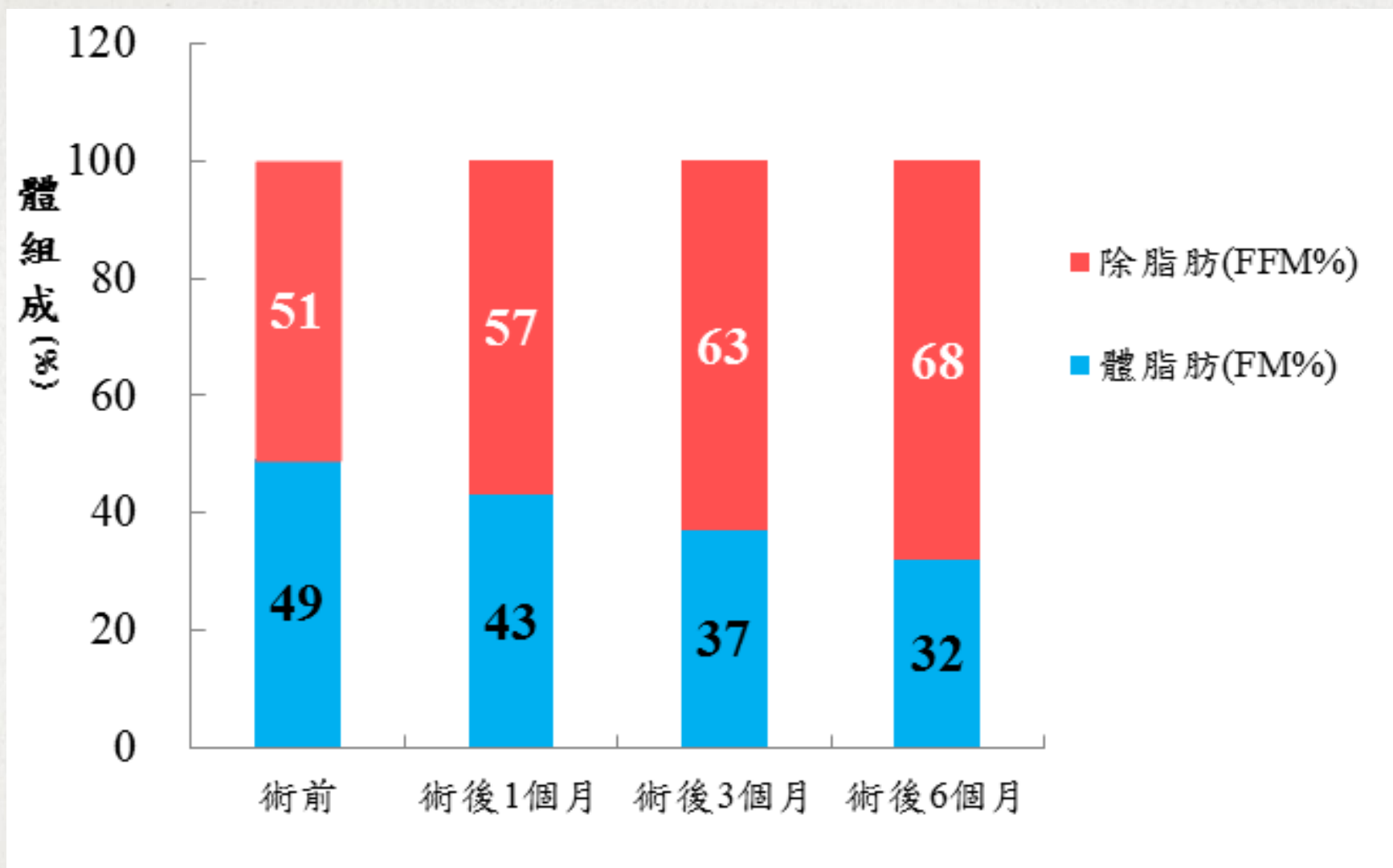
隱藏性肥胖	脂肪過多	肥胖 ^V
體重不足	標準	肌肉過多
低脂肪體重不足	低脂肪肌肉	體格強壯

脂肪
↑
肌肉

項目	測量值	目標控制
體重	84.6 kg	+30.4
體脂肪百分比	41.4 %	+12.0
脂肪重量	35.0 kg	+19.0
除脂重量	49.6 kg	+11.4
身體總水分	35.7 kg	+8.2
身體質量指數	33.0 kg/m ²	+10.0
肥胖	56.1 %	+46.1
腹部肥胖率 (腰臀比)	0.90	+0.05

項目	測量值
標準體重	54.2 kg
基礎代謝率	1346 kcal
年齡評估	20 yrs
阻抗	521 Ω
蛋白質	9.2 kg
肌肉重量	44.9 kg
礦物質 (骨質)	4.7 kg
腹部肥胖	過胖

- 除脂體重(或稱精瘦體重)=肌肉+骨質量



我們可以根據下列4種指標來判斷自己的體重是否合乎標準：

1. 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) = 體重(公斤) ÷ 身高²(公尺)

定義	我國肥胖指數	健康狀態
過輕	小於18.5	
正常	18.5-24	正常
過重	24.0-27.0	低危險群
過度肥胖	27.0-30.0	輕度肥胖，中危險群

2. 腰圍：男性超過90公分（約35.5吋），女性超過80公分（約31吋）

3. 腰臀比 = 腰圍 ÷ 臀圍（男性應小於0.95；女性應小於0.85）

4. 體脂肪率：

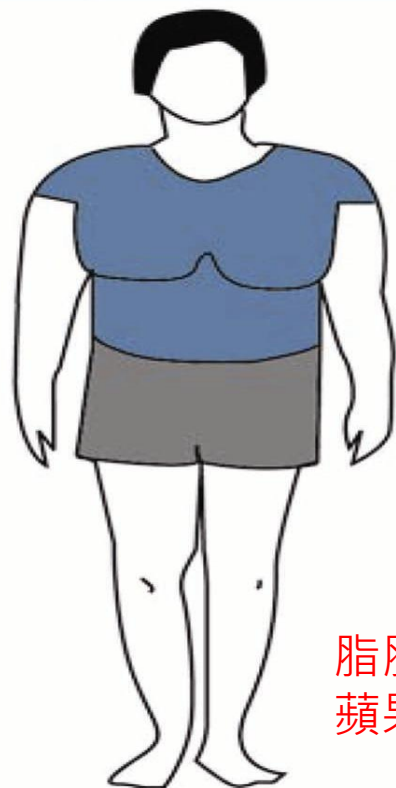
性別	理想體脂率範圍		肥胖
	30歲以下(含30歲)	超過30歲	
男性	14%~20%	17%~23%	超過25%
女性	17%~24%	20%~27%	超過30%

兩種脂肪分部的體型

上身肥胖型

Android obesity

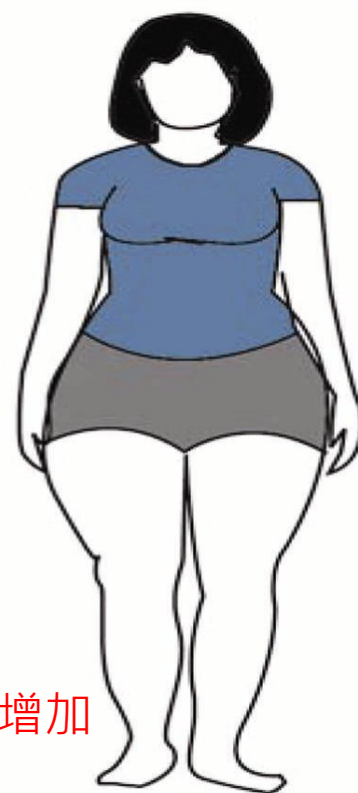
也稱為蘋果體型，常見於男性；會增加心血管疾病、高血壓、糖尿病、乳癌等的危險。



下身肥胖型

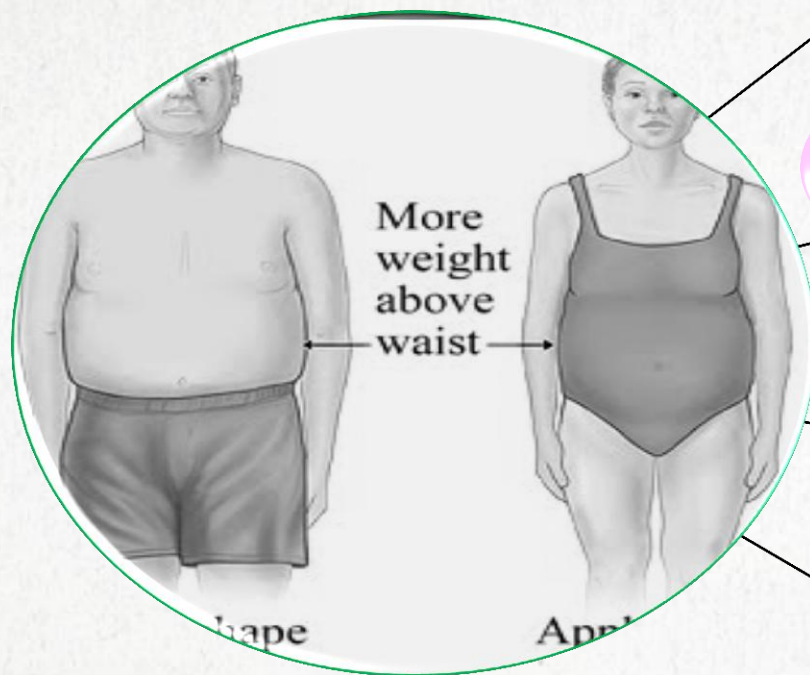
Gynoid obesity

也稱為西洋梨體型，常見於女性。



脂肪累積部位不一
蘋果型常在內臟附近風險增加

腹部肥胖指標: 腰圍男性 ≥ 90 cm, 女性 ≥ 80 cm

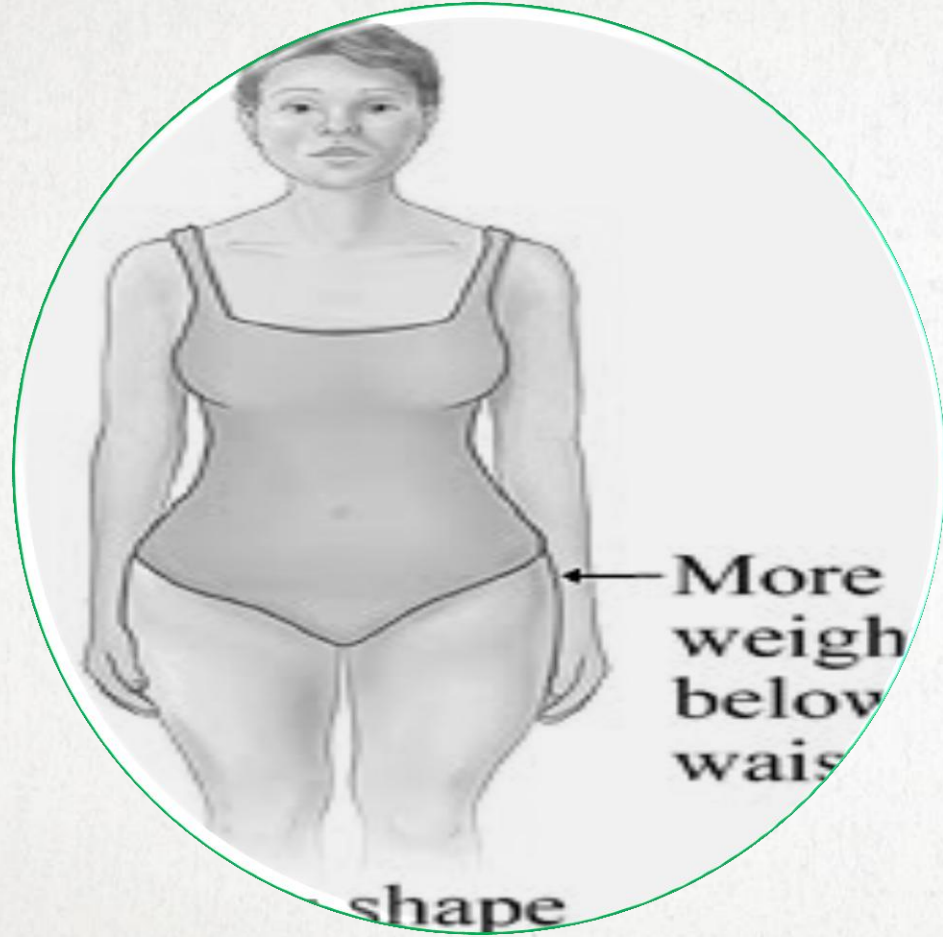


血液中高濃度的男性
睪固酮(男性荷爾蒙)

高血糖負荷飲食

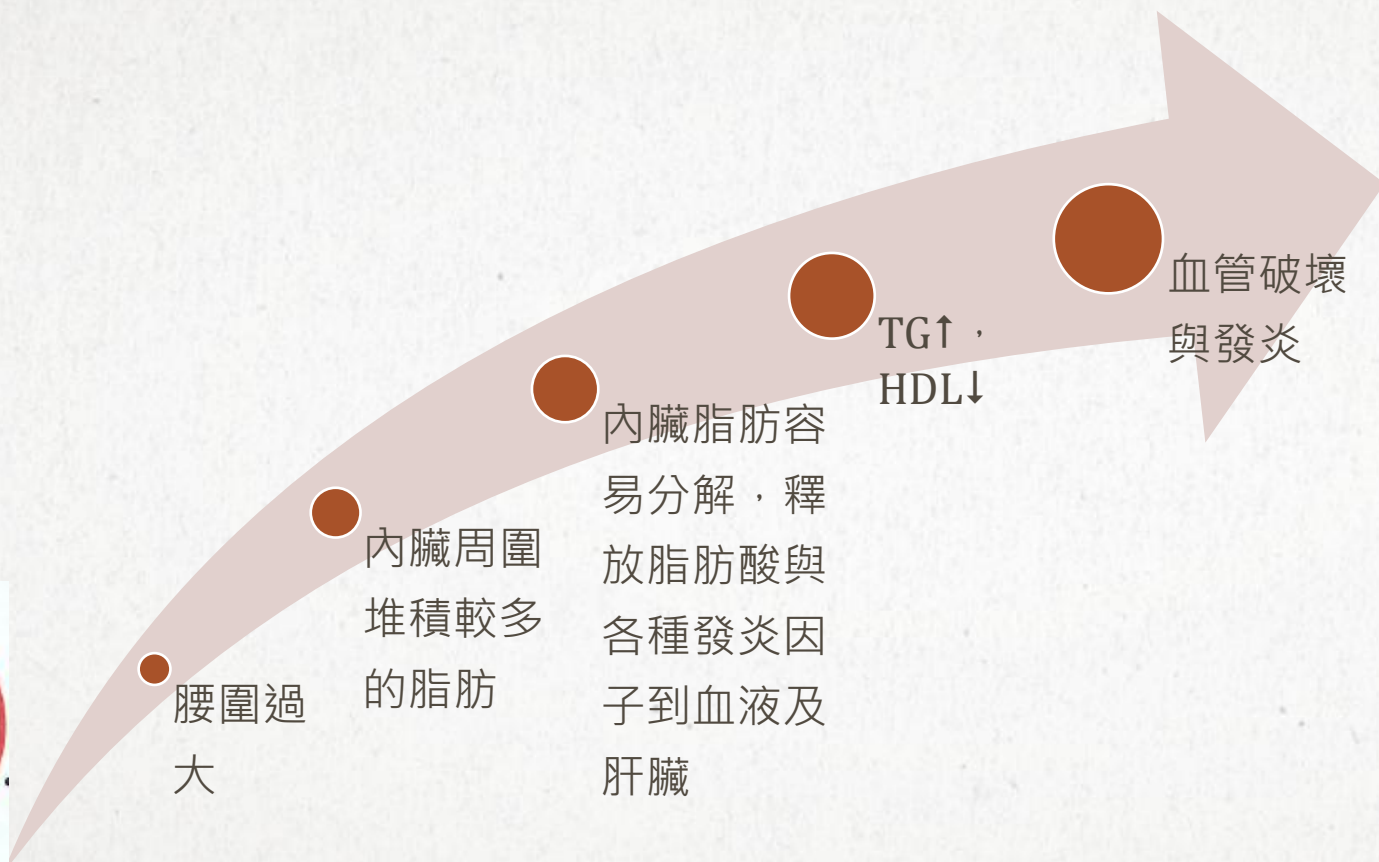
飲酒、抽菸

停經婦女血液中雌激素
降低



臀部、大腿粗

雌激素與黃體素(女性荷爾蒙)



高血壓動脈硬化
與心血管疾病

血糖上升，引發
糖尿病

慢性發炎引發癌症

代謝症候群為數個心血管疾病的危險因子群聚



	危險因子	檢查值
一粗	腹部肥胖	男性 ≥ 90 公分 女性 ≥ 80 公分
二高	血壓偏高	收縮壓（高壓） $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓（低壓） $\geq 85\text{mmHg}$
	空腹血糖值偏高	空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$
血脂異常	高密度酯蛋白膽固醇(HDL)過低	男性 $< 40\text{mg/dL}$ 女性 $< 50\text{mg/dL}$
	三酸甘油酯上升	$\geq 150\text{mg/dL}$

備註：若有高血壓或高血糖之情況，雖經藥物控制正常者，仍列為「代謝症候群」五項危險因子之一。

5男有1人
3女有1人

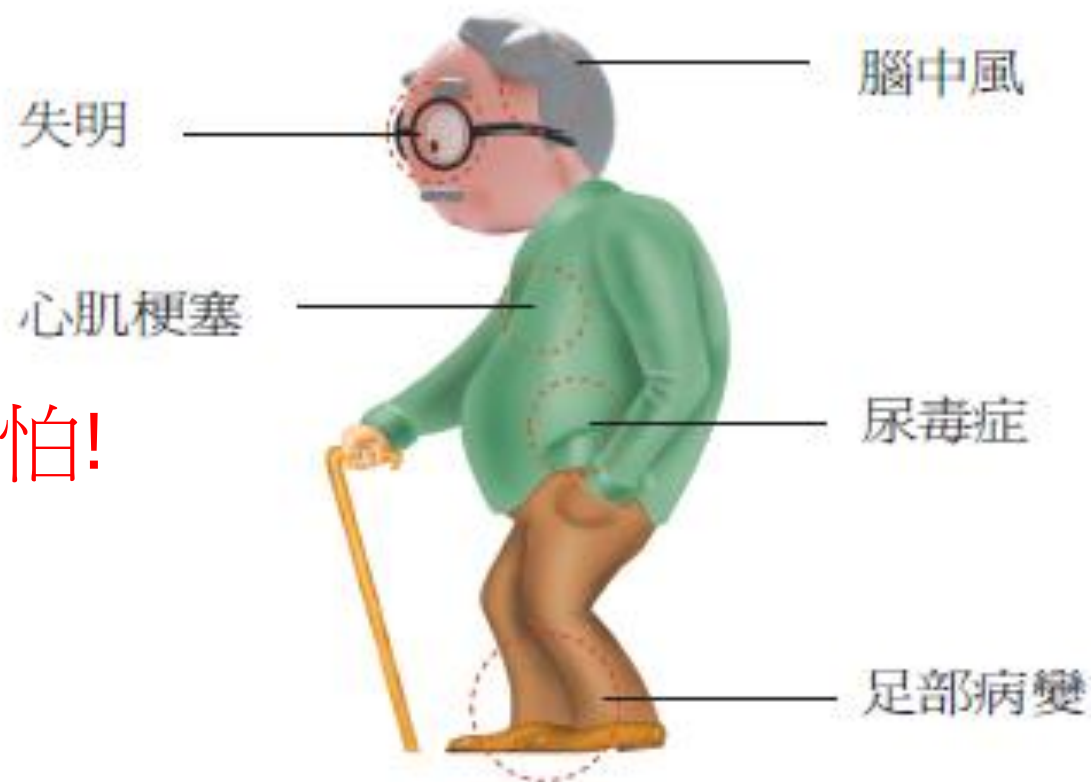
包含3項或以上者可判定為代謝症候群

代謝症候群未來得到



- 糖尿病不可怕

糖尿病的併發症才可怕!



糖尿病的慢性病併發症

糖尿病 視網膜病變

- 幾乎所有胰島素依賴型糖尿病患者，以及六成的非胰島素依賴型糖尿病患者，若患病超過二十年，都會出現視網膜病變。



成人型 糖尿病 併發症

- 糖尿病患者罹患周邊血管阻塞的機率為正常人的4-6倍。
- 每4個糖尿病患者就有1人會因足部問題求醫，15%的病人一生中會發生足潰瘍。
- 糖尿病足患者截肢的機會為20%左右
- 45 ~ 70%截肢厄運發生在糖尿病足潰瘍患者身上



- 由於代謝症候群伴隨著糖尿病與心血管疾病的高度危險性
- 因此加強篩檢是很重要的
- 藉由生活型態的改變~飲食與運動來減輕體重





心肌梗塞年輕化 禍首高血脂



中央社 - 2013年9月16日

(中央社記者郝雪卿台中16日電) 心肌梗塞，還好搶救保住命，醫師研判
台中市澄清醫院中港院區心臟內科主任醫師王宗道表示，

兒童攝取糖份逐年升高 5歲童脂肪肝

2013年08月18日14:48 讚 523 8+1 1

【沈能元／台北報導】兒童攝取過多糖份，小心體重過重，罹患脂肪肝。國內最新研究發現，學齡前2至5歲兒童含糖飲料及糕餅點心與精緻糖，攝取情形隨年齡增加，2至5歲兒童攝取含糖飲料比率從61.9%增加至83.8%，綠豆湯、仙草蜜等中式甜湯類的糕餅點心方面，攝取人數百分比也呈現逐年上升趨勢，另有3分之1的5歲兒童每日攝取精緻糖超量，該研究已刊登在最新一期的《台灣公共衛生雜誌》。

吃太鹹太油 高血壓年輕化 青壯族無感

分享

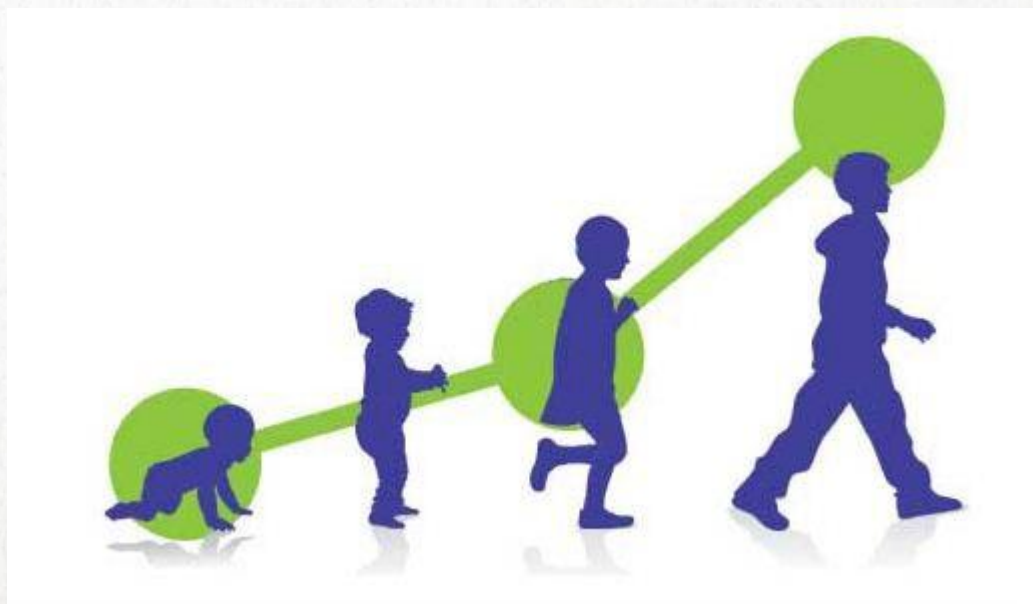
時間：2013/4/6 新聞引據：聯合報

衛生署調查顯示，20至39歲的年輕人中，12人就有1人患有高血壓，且四分之三的人對自己罹患高血壓渾然不覺。

署國民健康局進行「台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究」結果至39歲民眾高血壓自知率約8%，其中26%知道自己罹患高血壓；另一調查也達3成3的18至39歲族群，過去一年沒有量過血壓。

醫院心臟內科主任醫師王宗道表示，臨床看來，高血壓患者有年輕化趨勢，但通常沒有量血壓的習慣，高血壓若沒有即時控制病情，恐併發中風、心臟病、腎發症，建議滿18歲民眾應每年量一次血壓，高血壓患者則應每日測量血壓，

- 代謝症候群與第二型糖尿病過去發生在成年人
- 現在發現出現在**肥胖的兒童**並**持續到成年期**。



	國小	國中	高中
過重及肥胖	28.6%	27.9%	31.1%
禁食血糖過高 (空腹8小時)	27.1%	26.2%	18.6%
血脂過高	18.7%	12.0%	13.7%

過重或肥胖的人，如減少10%的體重.....

可降低血中10%的總膽固醇

15%的低密度脂蛋白膽固醇

30%的三酸甘油酯

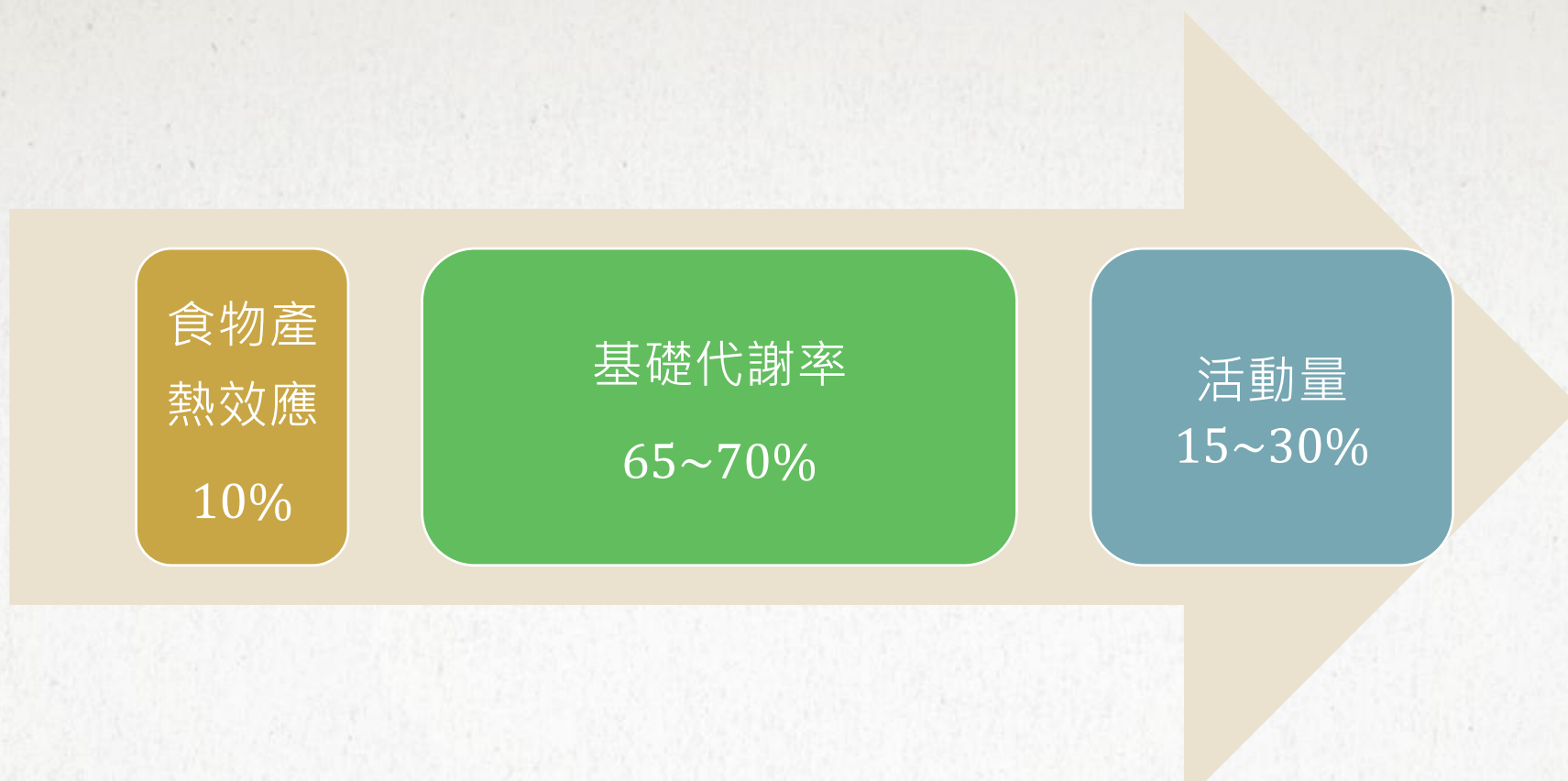
增加8%的高密度脂蛋白膽固醇

高血壓患者可以降低10mmHg收縮壓及舒張壓

初診斷為糖尿病的患者，可降低最多達50%的空腹血糖值

對於罹患糖尿病的危險群（如血糖耐量異常者），則 可降低40-60%的糖尿病發生率。



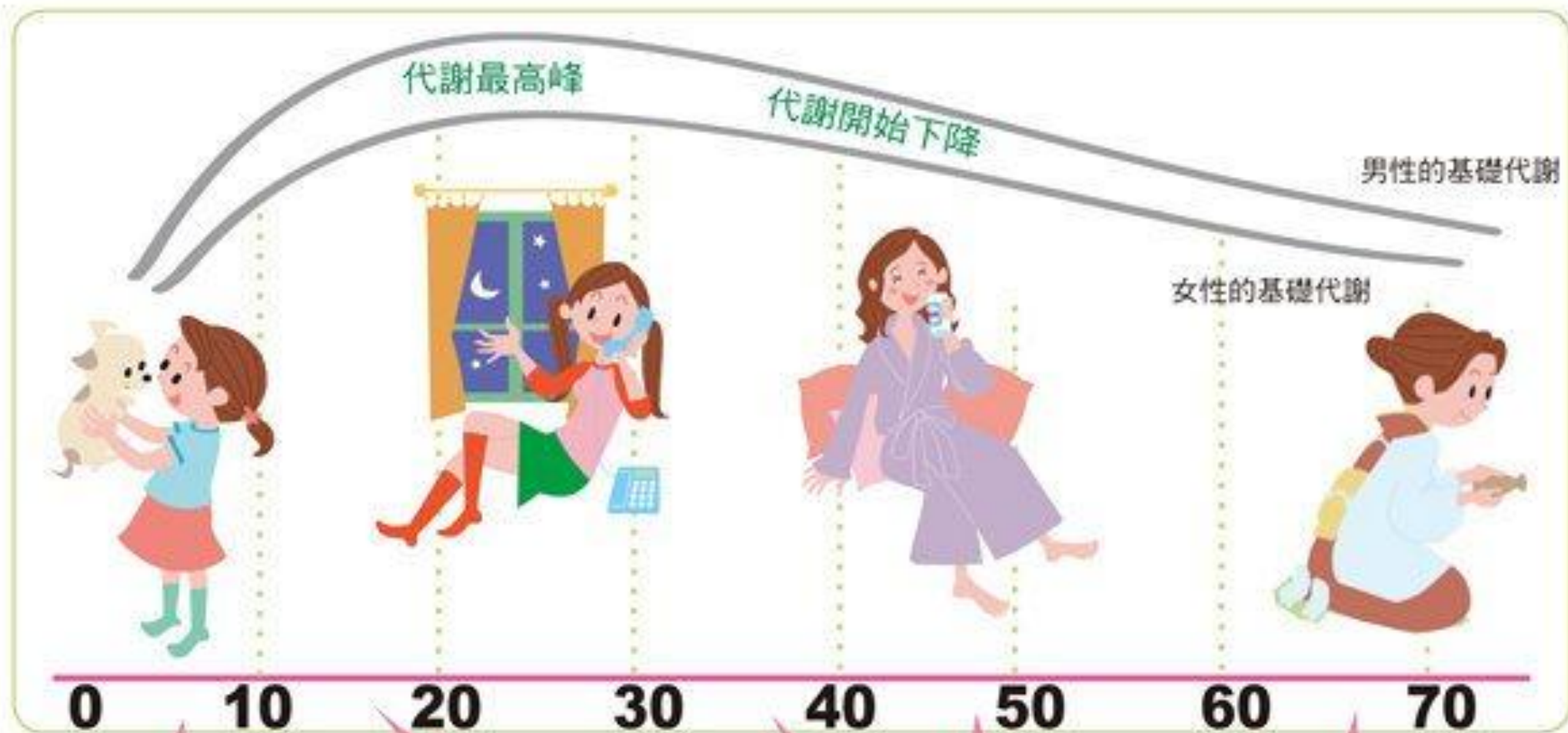


當你攝取的熱量**略高**於**基礎代謝率**

每日(消耗熱量-攝取熱量)累積到7700Kcal，就會受1Kg

當你攝取的熱量**低於**於**基礎代謝率**

BMR會更低，更傾向囤積脂肪...體脂率高!易胖體質



幼兒時期

代謝非常活躍。1、2歲的小朋友，所需消耗的熱量，是成人的2.5~3倍。

青春期

基礎代謝最活躍的時期。這時的代謝量已經比1、2歲時少了一半，轉為穩定。

中年期

肌肉量及各種荷爾蒙分泌漸漸減少。50歲左右，基礎代謝與巔峰時期相比，降了近8成，是最容易發胖的時期。

老年期

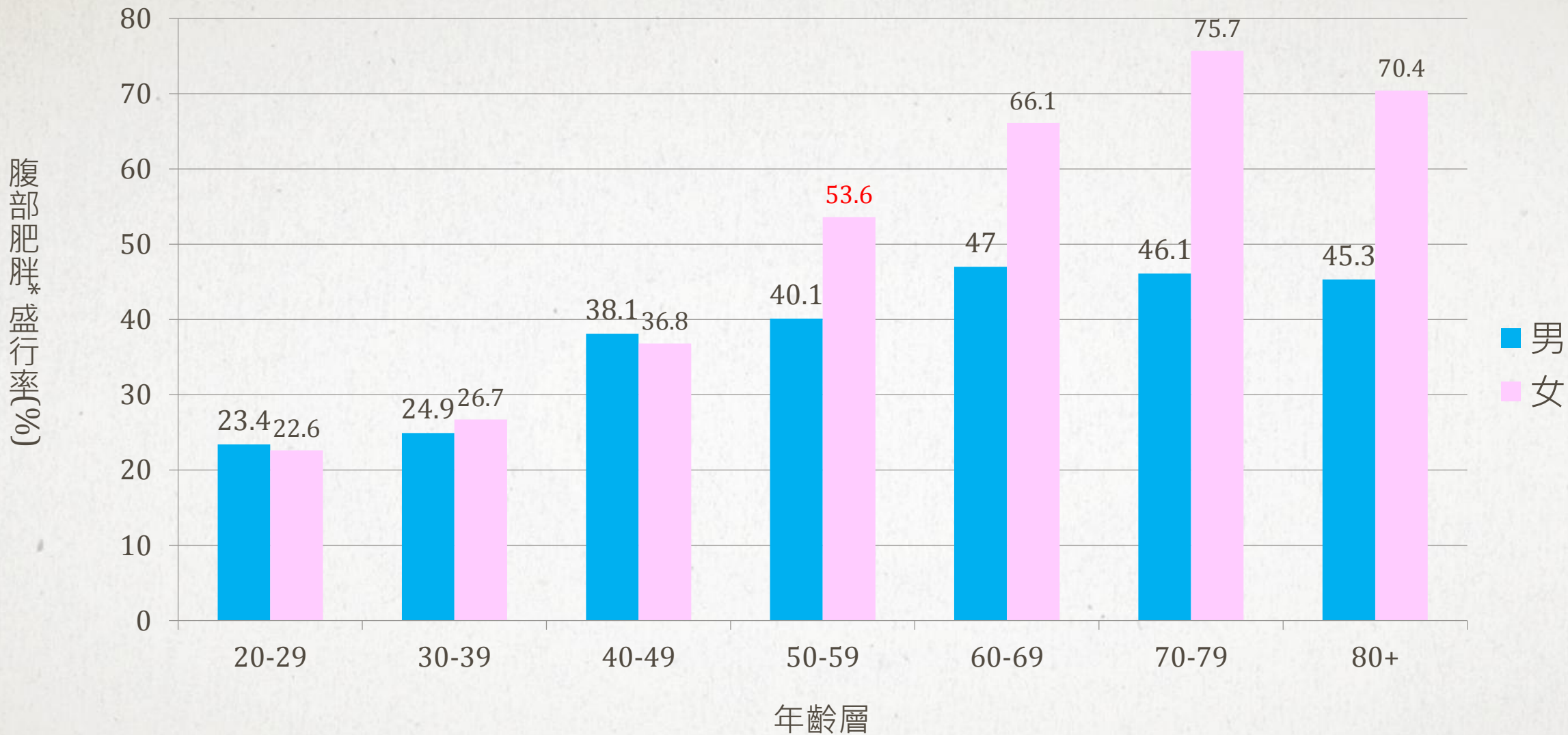
肌肉量比巔峰時期減少了將近7成，是基礎代謝最低落的時期。

休息代謝率(RESTING METABOLIC RATE ; RMR)

- 佔總熱量消耗的60~70%
- 會隨著年齡的增長慢慢降低
- 當熱量攝取減少時，休息代謝率也會降低。
- 約30歲後，每10年休息代謝率會降低2~3%。
- 原本熱量攝取為2,000大卡，如果休息代謝率減少2%，則每天應減少的熱量是40大卡 ($2,000 \times 2\% = 40$ 大卡)，
- 一個月：應減少的熱量是1,200大卡 ($40 \times 30 = 1,200$ 大卡)
- 但如果飲食還是跟平常一樣，則半年就會多出1公斤的體重。

7,700大卡

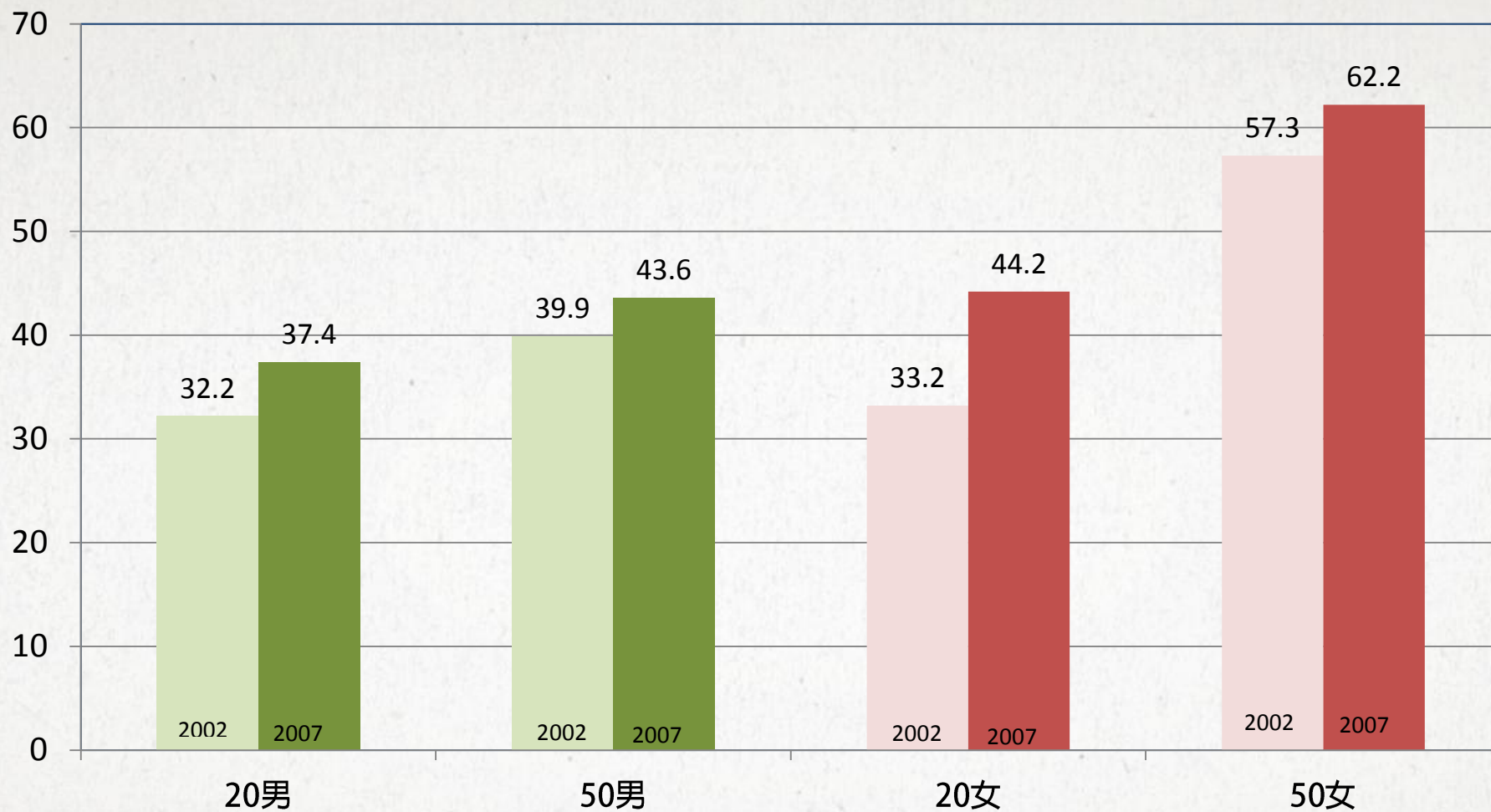
1,200大卡 = 6個月 (7,700大卡為1公斤脂肪組織)



2007 年國內民眾腹部肥胖盛行率-依性別、年齡別之比較

*腹部肥胖定義：男性腰圍 ≥ 90 公分、女性腰圍 ≥ 80 公分

腹部肥胖*盛行率(%)



2002與2007年20歲與50歲男女

民眾於2002 年追蹤至2007 年之腹部肥胖比率

為妳量身訂做~怎麼吃才 **好**?

- 六大類食物” 份量” & ”種類”



怎麼吃才好？

與 每日飲食指南 的距離



每日飲食指南

3-6年級學童一日飲食建議量



年級 生活活動強度 性別 熱量(大卡) 全穀根莖類(碗) 精製(碗) 豆魚肉蛋類(份) 低脂乳品類(杯) 蔬菜類(碟) 水果類(份) 油脂與堅果種子類(份) 油脂類(茶匙) 堅果種子類(份)	9-12歲			
	稍低		適度	
	男	女	男	女
2050		1950	2350	2250
3		3	4	3.5
1		1	1.5	1.5
2		2	2.5	2
6		6	6	6
1.5		1.5	1.5	1.5
4		3	4	4
3		3	4	3.5
6		5	6	6
5		4	5	5
1		1	1	1

全穀根莖類

1碗
(碗為一般家用碗，容量為240c.c.)
(量為可食量)

豆魚肉蛋類

1份
(量為可食量)

低脂乳品類

1份
(量為可食量)

蔬菜類

1份

水果類

1份
(量為可食量)

油脂與堅果種子類

1份
(量為可食量)

全穀根莖類(米、糙米、燕麥、全麥、麥片、全麥麵包、全麥餅乾、全麥零食等)
= 糙米：1碗(200公克)
= 全麥：麥片、全麥：麥片、80公克
= 全麥：大饅頭：1又1/3個(100公克)
= 全麥：吐司：1又1/3片(100公克)

全穀根莖類(其他)
= 白米飯：1碗
= 熟麵條：2碗

豆魚肉蛋類
= 毛豆：50公克
= 無糖豆漿：1杯
= 傳統豆腐：3格(80公克) 或 嫩豆腐：半盒(140公克)
= 小方豆干：1又1/4片(40公克)
= 魚：35公克 或 蝦仁：30公克
= 文蛤：60公克
= 去皮雞胸肉：30公克
= 豬肉、豬肉、羊肉、牛腩：35公克
= 雞蛋：1個(55公克)

低脂乳品類
= 低脂或脫脂牛奶：1杯(240毫升)
= 低脂或脫脂奶粉：3湯匙(25公克)

蔬菜類
= 煮熟後，相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗
= 煮熟後，約佔半碗的蔬菜，如：白菜、地瓜、菜等
= 煮熟後，約佔2/3碗的蔬菜，如：芥藍、菜、青花菜等

水果類
= 紅西瓜：1片(365公克)
= 小玉西瓜：1/3個(320公克)
= 柚：1個、木瓜：1/3個
= 青蘋果：1個(130公克)
= 香蕉：(大)1/2根、(小)1根(95公克)

油脂與堅果種子類
= 黃豆沙、花生油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油：1茶匙(5公克)
= 瓜子：1湯匙、杏仁：5粒、核桃仁：2粒(7公克)
= 花生仁：10粒(8公克)
= 黑(白)芝麻：1湯匙+1茶匙(10公克)
= 堅果：5粒(8公克)

資料來源：衛生福利部國民健康署

學童期營養

中(高)年級(3-6年級)版

均衡飲食 成長加分



正確飲食與生活習慣，
讓我們成長更高人一等！



教育部



國立編譯館
National Institute of Education



衛生福利部國民健康署
Ministry of Health and Welfare

廣告



青春期一日飲食建議量



歲數 生活活動強度 性別	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
熱量 (大卡)	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
全穀根莖類 (碗)	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製 (碗)	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
精製 (碗)	2.5	2	3	2.5	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	6	6	8	6	6	4	7	5.5	9	6	12	7
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類 (碟)	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類 (份)	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類 (份)	7	6	8	6	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類 (茶匙)	6	5	7	5	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)

- = 糙米飯1碗(200公克)
- = 全蕎麥、全燕麥 80公克
- = 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
- = 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)

- = 白米飯1碗
- = 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

- = 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
- = 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類 1份

(重量為可食重量)

- = 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1茶匙 (5公克)
- = 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
- = 花生仁10粒(8公克)
- = 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
- = 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

- = 毛豆 50公克
- = 無糖豆漿1杯
- = 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
- = 小方豆干1又1/4片 (40公克)
- = 魚35公克 或 蝦仁30公克
- = 雞肉 30公克
- = 豬肉、羊肉、牛腱 35公克
- = 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類1份

- = 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類1份

(重量為購買量)

- = 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
- = 椪柑1個、木瓜1/3個
- = 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

青春期營養

舞動青春 飲食加分



我們關心的健康事
長痘痘 長不高 體型 近視

19~50歲仕女每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。



19~50歲仕女一日飲食建議量

年齡	19-50歲						
熱量 (大卡)	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
未精製 (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
精製 (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)

= 糙米飯1碗(200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)

= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類 1份

(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑 (白) 芝麻1湯匙+1茶匙(10公克)
= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒(140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 文蛤 60公克
= 去皮雞胸肉 30公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類 1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類 1份

(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 檳榔1個、木瓜1/3個(190公克)
= 土芭樂1個 (155公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

生活活動強度

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。 例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

女人健康貼心話

飲食三秘訣

- 多植物性、少動物性食品
- 多蔬果、少零食
- 多全穀、少油炸

運動二部曲

- 事前要暖身，量力而為
- 持續不間斷，養成習慣

心情一級棒

- 生活壓力大時，給自己放個假，三五成群到郊外走走，心情放鬆、煩惱拋空。

食品藥物消費者知識服務網
<http://consumer.fda.gov.tw>

仕女營養

珍惜自己 就從飲食做起



妳不能選擇自己的星座和血型，卻可以打造個人的健康和魅力，平常除了關懷別人之外，也要做個疼惜自己的女人。



行政院衛生署



行政院衛生署
食品藥物管理局

廣告

19~64 歲男士每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。



19~64 歲男士一日飲食建議量

歲數	19-64 歲						
熱量 (大卡)	1500	1800	2000	2200	2500	2700	3000
全穀根莖類 (碗)	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5
未精製 (碗)	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5
精製 (碗)	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3
豆魚肉蛋類 (份)	4	5	6	6	7	8	10
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2
蔬菜類 (碟)	3	3	4	4	5	5	6
水果類 (份)	2	2	3	3.5	4	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	6	6	7	8	8
油脂類 (茶匙)	3	4	5	5	6	7	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1 碗

1 碗 = 4 份
(碗為一般家用飯碗，容量為 240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯 1 碗 (200 公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80 公克
= 全麥大饅頭 1 又 1/3 個 (100 公克)
= 全麥吐司 1 又 1/3 片 (100 公克)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯 1 碗
= 熟麵條 2 碗

低脂乳品類 1 份

= 低脂或脫脂牛奶 1 杯 = 240 毫升
= 低脂或脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)

油脂與堅果種子類 1 份

(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
= 瓜子 1 湯匙、杏仁果 5 粒、核桃仁 2 粒 (7 公克)
= 花生仁 10 粒 (8 公克)
= 黑(白)芝麻 1 湯匙 + 1 茶匙 (10 公克)
= 腰果 5 粒 (8 公克)

豆魚肉蛋類 1 份

(重量為可食重量)

= 毛豆 50 公克
= 無糖豆漿 1 杯
= 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或嫩豆腐半盒 (140 公克)
= 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)
= 魚 35 公克 或 蝦仁 30 公克
= 文蛤 60 公克
= 去皮雞胸肉 30 公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35 公克
= 雞蛋 1 個 (55 公克)

蔬菜類 1 份

= 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗

水果類 1 份

(重量為購買量)

= 紅西瓜 1 片 (365 公克) 或小玉西瓜 1/3 個 (320 公克)
= 橙子 1 個、木瓜 1/3 個 (190 公克)
= 香蕉 (大 1/2 根、小 1 根) (95 公克)

生活活動強度

低	靜態活動。睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

男士健康小提醒

飲食三步驟

- 少葷多素、多新鮮少加工。
- 多蔬果、少油鹽糖。
- 多全穀、少精製。

運動二重奏

- 戶外、郊外到處走，選擇適合的運動。
- 持續不間斷，養成運動好習慣。

心情一點通

- 適度休息一定要，心情愉悅，快樂加倍。

食品藥物消費者知識服務網
<http://consumer.fda.gov.tw>

男士營養

健康強壯 就從飲食做起



打造健康、強壯和魅力，就從規律生活和健康養身做起，做個有自信的男人。



行政院衛生署



行政院衛生署
食品藥物管理局

廣告

更年期每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。



更年期一日飲食建議量

歲數	更年期				
熱量 (大卡)	1400	1600	1800	2000	2200
全穀根莖類 (碗)	2	2.5	3	3	3.5
未精製 (碗)	1	1	1	1	1.5
精製 (碗)	1	1.5	2	2	2
豆魚肉蛋類 (份)	4	4	5	6	6
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	5	6	6
油脂類 (茶匙)	3	4	4	5	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯1碗 (200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類 1份

(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒 (7公克)
= 花生仁10粒 (8公克)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
= 腰果5粒 (8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 文蛤60公克
= 去皮雞胸肉 30公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類 1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類 1份

(重量為購買量)

= 紅西瓜1片 (365公克) 或小玉西瓜1/3個 (320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個 (190公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

生活活動強度

- 低** 靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
- 稍低** 站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
- 適度** 身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
- 高** 身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

貼心的叮嚀

- 建立樂觀人生，提升自己的自信心。
- 學習新事物技能、參加志工團體，讓生活有所寄託。
- 藉由運動、飲食、醫師諮詢可以將更年期不適現象減到最低。
- 充分地與家人溝通、與朋友分享心情，有助於減緩精神上的沮喪。
- 讓親人與朋友貼近自己的生活，一同陪你走過這一段困擾的歲月。

食品藥物消費者知識服務網
<http://consumer.fda.gov.tw>

更年期營養

展現風華 快樂躍進更年期



更年期是生命中自然轉變的一個階段，婦女大約發生在45到52歲。這段期間，卵巢功能開始退化，雌激素分泌減少，月經週期停止，此時身體也許會有許多不適症狀發生。

行政院衛生署

FDA 行政院衛生署
食品藥物管理局

廣告

銀髮族每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

銀髮族一日飲食建議量



歲數	65歲以上					
生活活動強度	低		稍低		適度	
性別	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀根莖類 (碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製 (碗)	1	1	1	1	1.5	1
精製 (碗)	2	1	2	1.5	2	2
豆魚肉蛋類 (份)	4	4	6	4	6	5
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (碟)	3	3	3	3	4	3
水果類 (份)	2	2	3	2	3.5	2
油脂與堅果種子類 (份)	5	4	5	5	6	5
油脂類 (茶匙)	4	3	4	4	5	4
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1

生活活動強度

低	靜態活動。睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

銀髮生活 321

飲食 3 概念

- 均衡飲食，食物多樣化。
- 三餐正常，餐餐規律。
- 每天攝取 6 杯水 (每杯240c.c.)。

活動 2 主張

- 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境。

心情 1 點靈

- 常保持好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚、打拳、旅遊、唱卡拉 OK、下棋等，生活可以過得更多彩多姿！

食品藥物消費者知識服務網
http://consumer.fda.gov.tw

老年期營養

平時多活動 能吃最幸福



銀髮族的你一定希望腰桿挺直，氣色紅潤，享受健康美麗的人生。



行政院衛生署



行政院衛生署
食品藥物管理局

廣告

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯1碗 (200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類 1份

(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒 (7公克)
= 花生仁10粒 (8公克)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
= 腰果5粒 (8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 文蛤60公克
= 去皮雞胸肉 30公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類 1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

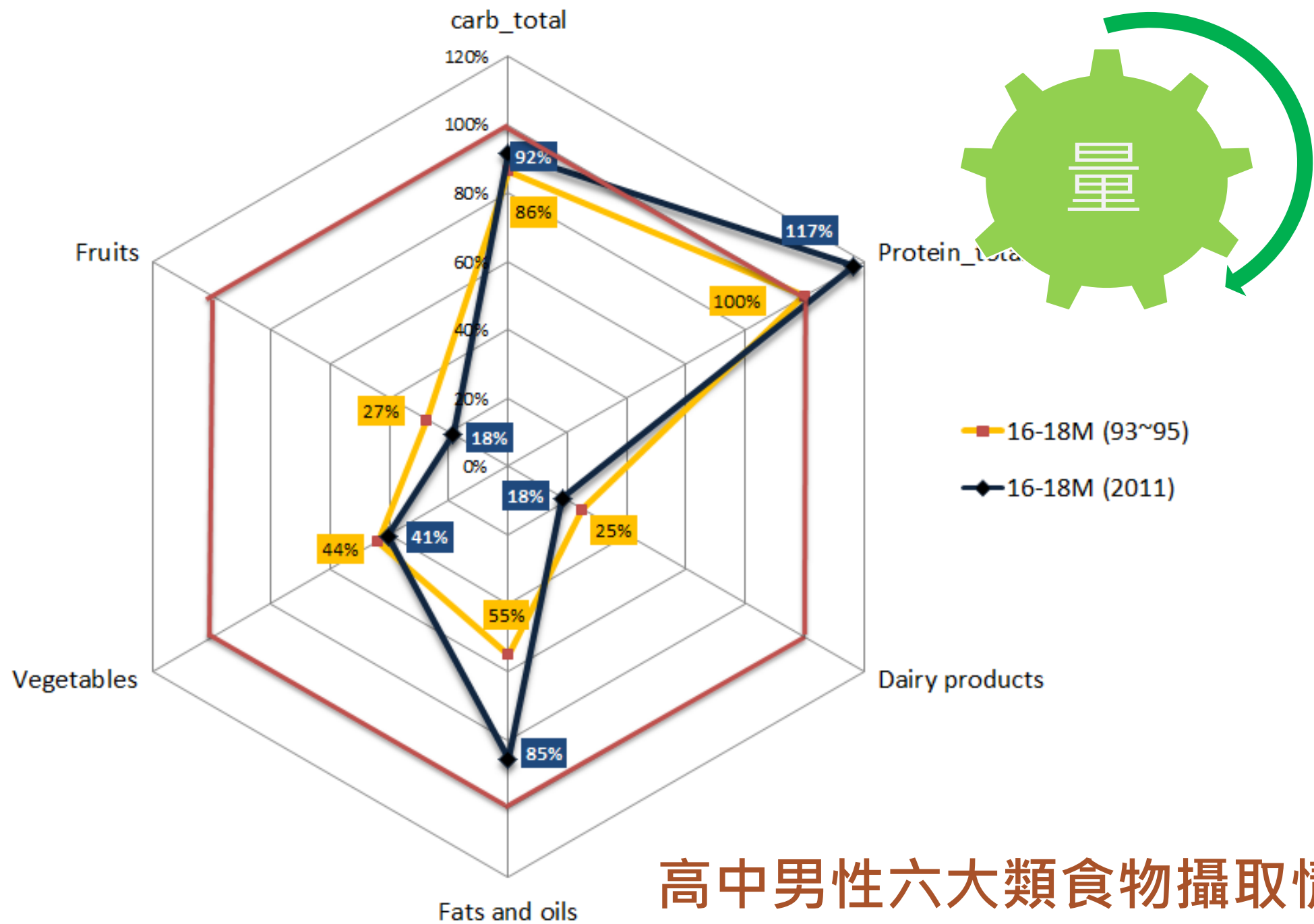
水果類 1份

(重量為購買量)

= 紅西瓜1片 (365公克) 或小玉西瓜1/3個 (320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個 (190公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

國高中六大類食物建議份數

Age_gender	13~15 M	16~18 M	13~15F	16~18 F
Energy(kcal)	2400	2700	2050	1800
全穀根莖類	16.0	16.0	12.0	12.0
豆魚肉蛋類	6.0	8.0	6.0	5.0
奶類	1.5	2.0	1.5	1.5
油脂與堅果類	7.0	8.0	6.0	5.0
蔬菜類	5.0	5.0	4.0	3.0
水果類	4.0	4.0	3.0	2.0



高中男性六大類食物攝取情形

為你量身訂做

熱量	蛋白質	脂肪	醣類	餐次	分配比例					
1600	16.0%	28.0%	56.0%	6	2	1	2	1	3	1
	64.0	49.8	224.0		20.0%	10.0%	20.0%	10.0%	30.0%	10.0%

馬偕紀念醫院飲食設計分配表

飲食種類： 1600

卡

2011年3月4日

項目	份量 (份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	驗 算	實際 份量	早 餐	早 點	午 餐	午 點	晚 餐	晚 點
全脂牛奶												
低脂奶	1.0	8.0	4.0	12.0	-1	2		1				1
脫脂奶												
蔬菜	4.0	4.0		20.0		4	1		1.5		1.5	
水果	2.0			30.0		2		0.5		0.5	1	
主食類	11.0	22.0		165.0	4.5	6.5	1.5	0.5	1.5	0.5	1.5	1
肉魚豆蛋-LF												
肉魚豆蛋-MF	4.5	31.5	22.5		2	2.5	1		0.5		1	
肉魚豆蛋-HF												
油脂	4.5		22.5		0.5	4	1		1.5		1.5	
總量-克		65.5	49.0	227.0								
熱量-Kcal	1611	262	441	908		####	244	180	242	64	339	184
百分比-%		16.26%	27.37%	56.36%			19.5%	14.4%	19.3%	5.1%	27.0%	14.7%

為可輸入資料欄位，其餘為公式或必要資料，不可輸入資料。

(一) 當日午餐食物內容檢核表

對象：□國小 1-3 年級 □國小 4-6 年級 □國中

訪視項目	建議份數		
	國小 1-3	國小 4-6	國中
主食類 (1 碗=4 份)	4.5 份	5 份	5.5 份
	供應未精製全穀根莖類 1/3 以上		
豆魚肉蛋類總量	2 份	2 份	2 份
魚肉類半成品 (各式丸類、蝦卷、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份
總蔬菜份量 (1 份約半碗)	1.5 份	2 份	2 份
深色蔬菜	0.5 份	2/3 份	2/3 份
油脂類	2.5	3	3
水果類	1 份	1 份	1 份
奶類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份
其他供應食物(如甜湯、點心、飲料等)	不超過 1 次/週		
是否符合當日午餐菜單設計之內容			
桶餐是否以定量湯瓢配膳 (以控制每位學生之份量)			

1.找到自己的健康體重

身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) 18.5 ≤ BMI* < 24
145	46.3	38.9~50.4
146	46.9	39.4~51.1
147	47.5	40.4~51.8
148	48.2	40.5~52.5
149	48.8	41.1~53.2
150	49.5	41.6~53.9
151	50.2	42.2~54.6
152	50.8	42.7~55.3
153	51.5	43.3~56.1
154	52.2	43.9~56.8
155	52.9	44.4~57.6
156	53.5	45.0~58.3
157	54.2	45.6~59.1
158	54.9	46.2~59.8
159	55.6	46.8~60.6
160	56.3	47.4~61.3
161	57.0	48.0~62.1
162	57.7	48.6~62.9
163	58.5	49.2~63.7
164	59.2	49.8~64.5
165	59.9	50.4~65.2
166	60.6	51.0~66.0
167	61.4	51.6~66.8
168	62.1	52.2~67.6

身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) 18.5 ≤ BMI* < 24
169	62.8	52.8~68.4
170	63.6	53.5~69.3
171	64.3	54.1~70.1
172	65.1	54.7~70.9
173	65.8	55.4~71.7
174	66.6	56.0~72.6
174	66.6	56.0~72.6
175	67.4	56.7~73.4
176	68.1	57.4~74.2
177	68.9	58.0~75.1
178	69.7	58.6~75.9
179	70.5	59.3~76.8
180	71.3	59.9~77.7
181	72.1	60.6~78.5
182	72.9	61.3~79.4
183	73.7	62.0~80.3
184	74.5	62.6~81.2
185	75.3	63.3~82.0
186	76.1	64.0~82.9
187	76.9	64.7~83.8
188	77.8	65.4~84.7
189	78.6	66.1~85.6
190	79.4	66.8~86.5

* 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)= 體重 (公斤) / 身高 (公尺)²

2. 查出自己的熱量需求

看看自己每天的生活活動強度

生活活動強度		
低		
生活動作	時間（小時）	日常生活的內容
安靜	12	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著（例如：坐著看書、看電視 ... 等）
站立	11	
步行	1	
快走	0	
肌肉運動	0	
稍低		
生活動作	時間（小時）	日常生活的內容
安靜	10	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
站立	9	
步行	5	
快走	0	
肌肉運動	0	
適度		
生活動作	時間（小時）	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物…等強度。
站立	8	
步行	6	
快走	1	
肌肉運動	0	
高		
生活動作	時間（小時）	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練…等運動。
站立	8	
步行	5	
快走	1	
肌肉運動	1	

查出自己的熱量需求

性別	年 齡	* 熱量需求 (Kcal)				* 身高 (cm)	* 體重 (kg)
		活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1450	1650	1900	2100	159	52
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

以94~97年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用50th百分位身高分別計算身體質量指數(BMI)=22時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求

3.依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數							
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
奶類或乳製品 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果 種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

簡易換算工具



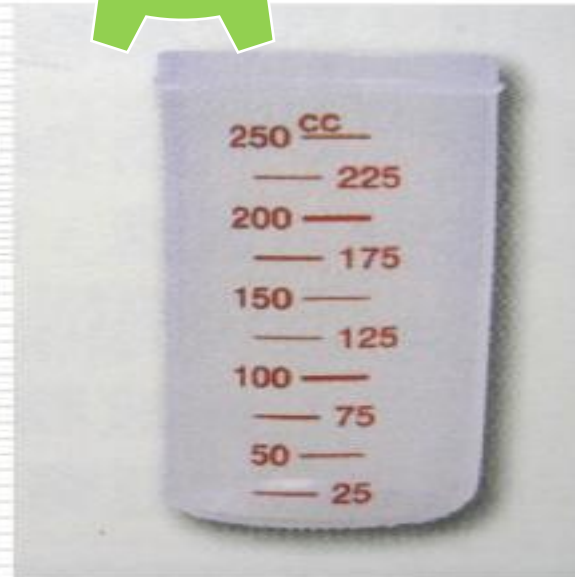
豆蛋魚肉類



全穀根莖類
蔬菜類
水果類



奶類
全穀根莖類
油脂類



豆漿
奶類

速查
輕圖典

食物代換

只要杯、碗、巴掌、免洗匙！一眼就能準確目測飲食份量！

● 糖尿病、腎臟病、高血壓、肥胖症、膽固醇異常、血脂異常、尿酸高、
● 代謝症候群、瘦身減重需求者 → 為患者及營養師、醫師代課力！

健康新學典 11 The Manual of Food exchange system

有糖尿病、腎臟病或是瘦身需求的人全都適用，全新的食物份量代換法！

1 比 1 實物大圖解， 份量用看不用算！



附贈附贈
1. 比對量工具
實物對照圖

含糖飲料與麵包

- + 反式脂肪酸、飽和脂肪酸
- + 高糖
- + 添加物
- + 鈉
- 纖維

攻陷

主食類(全穀根莖類)

六大類食物份量部分參考之基準 (1 份，1 portion size)：

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆魚肉蛋類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果 種子類	45		5	

+：表微量

醣類的加工品

- 能幫助補充身體所需熱量、營養素與水份。
- 高脂、反式脂肪酸、高糖、高鈉

去添加物、使用天然素材

粗食，少精緻

- 當早餐、午餐與點心: 過度精緻、高油、含反式脂肪的油脂(植物油氫化)、高糖、高鈉

→ 易導致心血管疾病

奶酥麵包

Butter Milk Bread

奶酥麵包



營養標示	
每一份量 本包裝含	107公克 1份
	每份
熱量	400大卡
蛋白質	10.9公克
脂肪	16.6公克
飽和脂肪	8.9公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	51.8公克
鈉	194毫克

3份

3.5份

UNIPRESIDENT ENTERPRISES CORP.

製造廠商地址：
中壢廠(C)：台灣中壢市中壢工業區定寧路15號
麻豆廠(M)：台灣台南市麻豆區麻口里麻豆口1-30號
愛用者服務專線：0800037520
服務信箱：台灣台南市永康區中正路301號
網址：www.uni-president.com.tw
www.pecos.com.tw
www.uni-bread.com.tw

美食的油脂



看不見的油!



=



鹹粽1粒(200公克)=約飯1碗+油脂1湯匙
(熱量約400-500卡)



=



●廣式月餅 每粒重175g/熱量668卡/含糖量111.8g
【約2碗白飯】



=



● **芋頭酥** 每粒重70g/熱量300卡/含糖量55.1g
【約1碗白飯】



=



● **蛋黃酥** 每粒重55g/熱量235卡/含糖量15.6g
【約1/4碗白飯】



●綠豆椪 每粒重110g/熱量460卡/含糖量57.8g
【約8分滿白飯】



●鳳梨酥 每粒重55g/熱量268卡/含糖量57.8g
【約半碗白飯】

隱藏在什麼食物中?!

- 市售麵包**普遍**含反式脂肪酸
- 聯合國糧食及農業組織與世界衛生組織建議

飲食中僅應包含極小量的反式脂肪，低於每天攝取熱量的1%。
以一個每日消耗2000大卡的成人而言，這個量相當於每天攝取不超過2g。

- 超過此劑量引發心血管疾病風險會增加2~2.5倍。
- 健康殺手 紐約餐廳禁用反式脂肪

(2008年政府規定含量在0.3g/100g以下，可標示“ 0”)

營養標示 /每100公克內含	
Nutrition Facts	Serv.Size 1 100g
熱量 Calories	500.5 卡
蛋白質 Protein	10.5 克
脂肪 Fat	20.5 克
飽和脂肪 Saturated Fat	9.0 克
反式脂肪 Trans Fat	0.00 克
碳水化合物 Carbohydrate	68.5 克
鈉 Sodium	350 毫克



商品成分:植物性奶油、澱粉、起司、**棕櫚油**、糊精、乳糖、全脂奶粉、馬鈴薯粉、食鹽、起司麵包丁、砂糖、調味劑、洋蔥、酵母抽出物、關華豆膠、荷蘭芹、薑黃、白胡椒、芹菜籽、月桂



富含飽和脂肪酸: 奶精



- 蟹肉棒、豆腐、紅蘿蔔、海苔、**植物性奶精**、麥芽糊精、澱粉、乳糖、洋蔥粉、精鹽、砂糖、海鮮高湯粉、蔬菜高湯粉、B-胡蘿蔔素、關華豆膠



- 砂糖、奶精、紅茶萃取物、脫脂奶粉



紅茶(茶葉)、植物性奶精、細糖



反式脂肪酸對健康有什麼壞處？

- 反式脂肪酸可歸類於飽和脂肪酸，因為直鏈不轉折的構造類似飽和脂肪酸。
- 流行病學研究發現反式脂肪酸的攝取高者：
 1. 心血管疾病:與心律不整及心臟病猝死也有相關。
 - 提升血清**LDL膽固醇(壞的膽固醇)**及**三酸甘油酯**(triglyceride TG)，增加罹患心血管疾病(CVD或CHD)的風險，比飽和脂肪更甚。
 - 降低血清**HDL膽固醇**(好的膽固醇)，影響健康。

2. 糖尿病¹的危險性增高

- 抑制胰島素(Insulin)效應，促進提升血糖值。

3. 反式脂肪酸會累積，會增加癌症²產生致癌性：

- 病例對照研究發現沒有用荷爾蒙補充治療的停經婦女若食用大量反式脂肪酸，大腸癌³危險性增高兩倍。
- 反式脂肪酸在油炸溫度過高時，會產生大量自由基、聚合物，會致癌。

4. 影響細胞功能(Cell function)而降低免疫 (Immunity control)

5. 生育婦女超過2%反式脂肪酸增加70%不孕，男性增加攝副腺癌

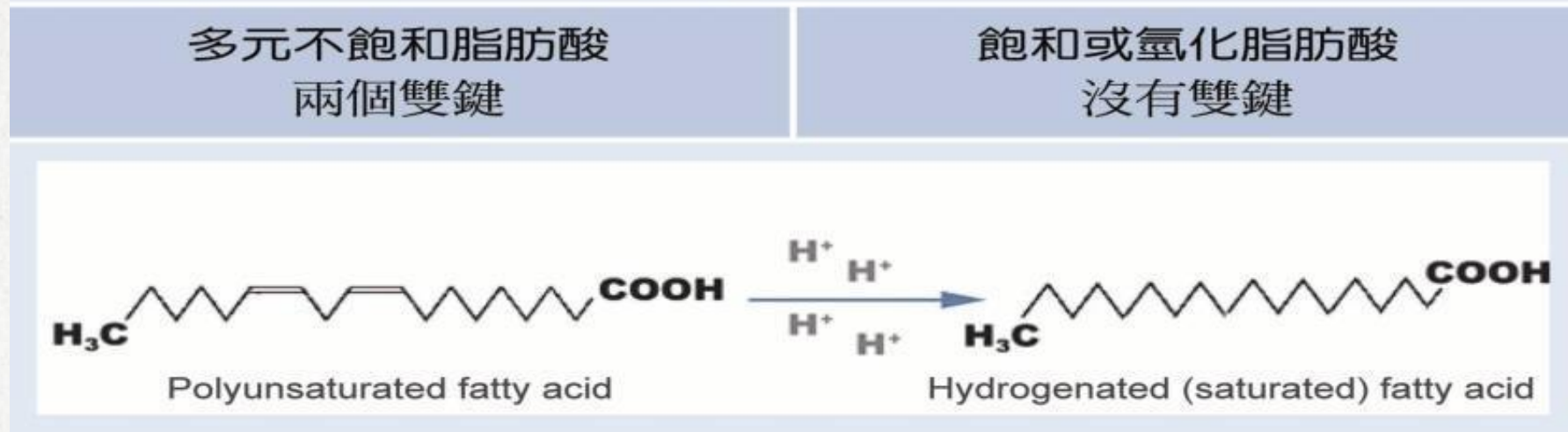
6. 增加阿茲海默症



儘量避免高溫烘焙油炸食物

反式脂肪酸的來源：天然與氫化反應

圖5-3 油脂氫化反應(Hydrogenation)



1. 天然:乳製品、肉品(牛吃草於胃微生物代謝，易產生反式脂肪酸)，量有限
2. 油脂加工_氫化反應：
氫化油、氫化植物油、酥油、植物奶油等名稱

國中營養教育



小西餅

想知道餅乾裡藏著
不可告人的秘密嗎？



跟著我們一起去
揭開其中神秘的面紗

時間: 11/29 8:25~9:10
地點: 國中一生物實驗室

中華醫事科技大學
CHUNG HWA UNIVERSITY OF MEDICAL TECHNOLOGY

營養教育與諮詢服務團隊

低油可可小西餅



營養標示 - 低油瑞士小西餅

每 100 公克

熱量	396.0 大卡
蛋白質	5.6 公克
脂肪	13.7 公克
飽和脂肪	9.3 公克
反式脂肪	0.0 公克
碳水化合物	64.2 公克
鈉	105.3 毫克

吃了396.0大卡 需要跑步 **39** 分

丙烯醯胺 (*acrylamide*)

- 高溫 (190~200°C) 油炸6小時的油脂：
 - 水解、氧化、異構化、熱分解與聚合作用
 - 顏色變深、黏稠度變大、發煙點降低、泡沫多
 - 吸油力增大
 - 產生**致癌物** - 丙烯醯胺 (*acrylamide*) ，一定量後可能引起**基因突變**，進而形成癌細胞
- 丙烯醯胺**過量**：動物確定致癌物與人類疑似致癌物，而且還具有神經毒性，會破壞周邊神經。
- 長期接觸丙烯醯胺會令腦部受損，產生昏睡、幻覺、記憶力衰退、顫抖等症狀
- 丙烯醯胺亦會使四肢麻痺、出汗和肌肉軟弱無力
- 尤其是對婦女，可能導致卵巢癌、子宮內膜癌症。



洋芋片、薯條、
油條

蔬菜製備

選擇多樣有顏色的蔬菜



» 紫山藥玉米筍



» 高麗菜苗炒紅蘿蔔絲



» 五色鮮蔬



甜豆雙色山藥

[illegible]

訪視項目	建議份數		
	國小 1-3	國小 4-6	國中
主食類 (1 碗=4 份)	4.5 份	5 份	5.5 份
	供應未精製全穀根莖類 1/3 以上		
豆魚肉蛋類總量	2 份	2 份	2 份
魚肉類半成品 (各式丸類、蝦卷、 香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份
總蔬菜份量 (1 份約半碗)	1.5 份	2 份	2 份
深色蔬菜	0.5 份	2/3 份	2/3 份
油脂類	2.5	3	3
水果類	1 份	1 份	1 份
奶類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份

生菜漢堡 120克 蔬菜份量30克
=蔬菜0.3份 (約半碗份)



蔬菜份量



生菜



熟菜

訪視項目	建議份數		
	國小 1-3	國小 4-6	國中
主食類 (1 碗=4 份)	4.5 份	5 份	5.5 份
	供應未精製全穀根莖類 1/3 以上		
豆魚肉蛋類總量	2 份	2 份	2 份
魚肉類半成品 (各式丸類、蝦卷、 香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份
總蔬菜份量 (1 份約半碗)	1.5 份	2 份	2 份
深色蔬菜	0.5 份	2/3 份	2/3 份
油脂類	2.5	3	3
水果類	1 份	1 份	1 份
奶類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份

國高中學生水果攝取情形

	早餐	午餐	學校午餐	非學校午餐	晚餐	消夜	早中晚	建議 (份)	建議(%)
國中男性	0.12	0.15	0.11		0.50	0.31	0.77	4	19%
高中男性	0.04	0.13	0.13	0.09	0.51	0.27	0.68	4	17%
國中女性	0.13	0.16	0.10		0.65	0.40	0.94	3	31%
高中女性	0.12	0.18	0.08	0.19	0.56	0.37	0.86	2	43%

國高中膳食纖維攝取情形

	13-15M	16-18M	13-15F	16-18F
2010,11實際攝取(g)	13.5	13.8	12.4	12.6
g/1000Kcal	5.3	5.0	6.1	6.2
1993~95(g/1000Kcal)	7.0	8.2	8.7	9.1
2005~08,25~28 yrs g/1000Kcal	5.9		8.7	
推算DF(g),5蔬果	18.5	19.5	18.0	19.1
推算DF(g) , 指南	27.2	28.5	22.6	19.9

DOH:每日建議攝取量20-30g

US Dietary Guidelines 14 g/1,000 kcal/day, or 25 g per day for women and 38 g per day for men

表3. 癌症標準化死亡率比較

	101年 (A)			90年 (B)		
	全體	男	女	全體	男	女
惡性腫瘤	131.3	170.4	95.1	143.1	180.7	104.2
氣管、支氣管和肺癌	25.4	34.7	17.0	28.3	38.6	17.5
肝和肝內膽管癌	24.7	35.8	14.4	28.0	40.9	14.9
結腸、直腸和肛門癌	14.9	18.1	12.1	15.0	17.2	12.7
女性乳房癌	11.6	...	11.6	10.7	...	10.7
口腔癌	8.1	15.3	1.2	6.7	12.2	1.1
胃癌	6.9	9.0	5.0	10.5	13.9	7.0
前列腺(攝護腺)癌	6.7	6.7	...	5.9	5.9	...
胰臟癌	4.9	5.8	4.0	4.3	5.4	3.2
食道癌	4.9	9.4	0.6	4.4	7.9	0.7
子宮頸及部位未明示子宮癌	3.9	...	3.9	8.2	...	8.2