走在新食代
健康跟著來

侯沂錚　營養師



你的一日三餐都吃些什麼呢？





我的餐盤



口訣輕鬆記！



① 每天早晚一杯奶

② 每餐水果拳頭大

③ 菜比水果多一點

④ 飯跟蔬菜一樣多

⑤ 豆魚蛋肉一掌心

⑥ 堅果種子一茶匙

每天早晚一杯奶



一杯奶有哪些呢？

鈣



鮮奶

240cc



無糖優格

180公克



無糖優酪乳

200公克



起司片

1-2片

奶要加在哪裡？

1. 加料喝

- 加入堅果種子：黑芝麻、杏仁粉
- 加根莖類：地瓜、芋頭
- 加水果：木瓜、香蕉、草莓



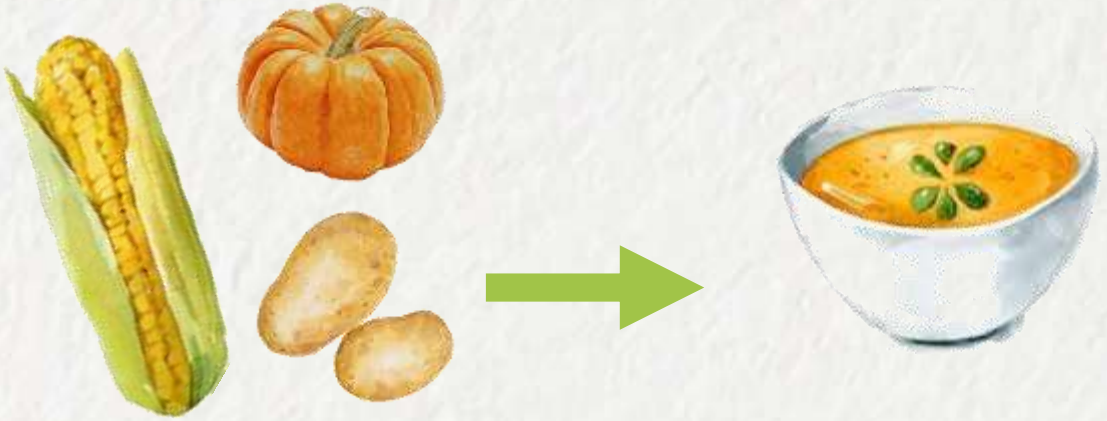




奶要加在哪裡？

2.入料理

- 煮濃湯
- 燉飯



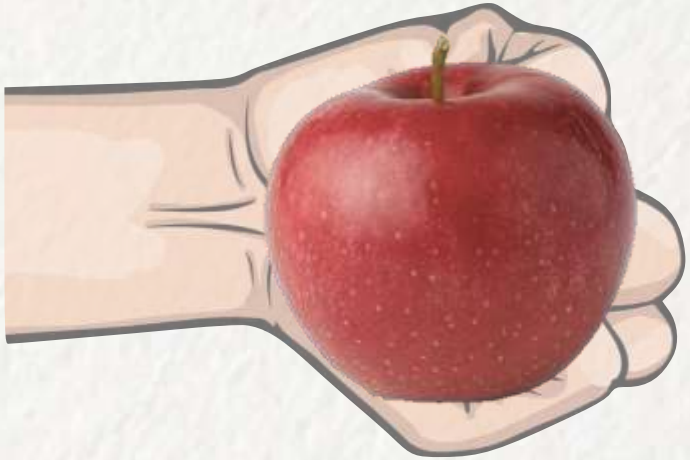
每餐水果拳頭大





誰不屬於水果類呢？

每餐水果吃多少？





約八分滿

300cc的碗

菜比水果多一點



蔬菜有哪些？









每餐蔬菜吃多少？



比自己的拳頭大一點



約一碗

300cc的碗

飯跟蔬菜一樣多



哪些食物算是飯？

全穀雜糧類



未精緻



精緻

全穀雜糧類怎麼吃？

未精緻澱粉要佔1/3



煮之前先泡水6-10小時
會更軟、容易咀嚼喔！

全穀雜糧類吃多少？

飯跟蔬菜一樣多





豆魚蛋肉一掌心



豆魚蛋肉有哪些？



豆

黃豆/毛豆/黑豆

豆腐
豆乾
豆包
豆漿



魚

魚類
海鮮



蛋

雞蛋



肉

雞
鴨
豬
牛
羊



蛋白質

避開油煎、油炸、皮、肥肉

豆魚蛋肉吃多少？



堅果種子一茶匙



堅果種子有哪些？



松子



葵瓜子



花生



杏仁



核桃



腰果

堅果種子怎麼選？

一餐＝

一茶匙



一指節



一天＝

一湯匙



一大拇指



堅果種子吃多少？



- 包裝完整
- 無霉味
- 無油耗味
- 無調味

口訣總複習！



① 每天早晚一杯奶

② 每餐水果拳頭大

③ 菜比水果多一點

④ 飯跟蔬菜一樣多

⑤ 豆魚蛋肉一掌心

⑥ 堅果種子一茶匙

營養要足夠

運動Go!Go!Go!





每週運動要多少？

中等強度150 分鐘


桌球


太極拳


腳踏車


跳舞

強度75 分鐘


跑步


籃球


攀岩


跳繩

運動、營養怎麼配？

運動前1小時 (以中等強度運動為例)



or



+



240cc

運動、營養怎麼配？

運動後馬上 ...

醣類



+



蛋白質



or



原則：醣類和蛋白質比例為 3～4：1



飲食是基礎

小綠人為輔

健康食品
衛部健食字第A00000號

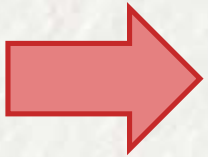
健康食品≠保健食品

健康食品是甚麼？

有保健功效

有科學證據

不以治療為目的







健康食品有兩類

第一類

保健功效評估試驗

- 無害人體健康
- 具有保健功效



健康食品有兩類

第一類 保健功效有哪些?



調節血脂



調整腸胃



免疫調節



輔助調整過敏體質



骨質保健



牙齒保健

健康食品有兩類

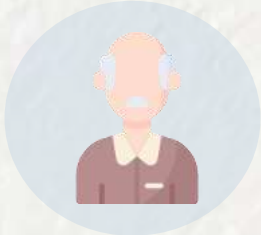
第一類 保健功效有哪些?


調節血糖


護肝


不易形成體脂肪


抗疲勞


延緩衰老


輔助調節血壓



促進鐵吸收

健康食品有兩類

第二類

食用安全性、保健功效成分及功用已被廣泛研究，無需再進行安全及功效評估試驗



魚油
降低血中三酸甘油酯



紅麴
降低血中總膽固醇

健康食品停看聽



是否確實需要？對健康是否真有幫助？



詳細閱讀包裝上的標章（小綠人）、核准字號、警語、注意事項、攝取量及保健功效



購買前可請教醫師或營養師專業建議

感謝您的聆聽！

