

# 外食技巧

專業營養師 夏子雯

## 背景經歷

曾任：新光醫院營養課股長

專長：疾病飲食、減重諮詢、管灌調配

孕產婦/學童/嬰幼兒營養、運動營養



夏子雯-貼近你生活的營養師

1萬位追蹤者 · 正在直播 200人

專業證照：

國家高考營養師、台灣營養學會-腎臟專科營養師

糖尿病共同照護網醫事人員、中華民國糖尿病衛教學會-糖尿病衛教師

中華民國肥胖研究學會-體重管理營養師

台灣運動營養學會運動營養專業認證、長期照護Level 1

台灣靜脈暨腸道營養學會-營養醫療專科營養師、HACCP A班

2

## 大綱

- 1.每日所需熱量計算
- 2.飲食回憶紀錄
- 3.外食技巧

3

## 1.每日所需熱量計算

4

## 基礎代謝率

- 基礎代謝率 (basal metabolic rate, BMR)  
靜態代謝率(resting metabolic rate, RMR)
- 身體為了維持運作
- 24小時內，在靜臥狀態下維持生命所需的最低熱量
- 佔了總熱量消耗的一大部分，大約70%
- 成年人每10年BMR便會降低2%至5%

5

## 基礎代謝率

- 會影響到基礎代謝率高低，有很多原因
- 如：總體重、肌肉量、荷爾蒙、年齡、慢性疾病
- 肌肉量多寡，影響比例大  
運動是提高基礎代謝率最主要、最有效的方法
- 有氧訓練**
- 肌力訓練**

6

## 如何計算基礎代謝率

### ●1. Harris Benedict Equation(BEE)

- 男生 =  $66 + (13.7 \times \text{體重}) + (5.0 \times \text{身高}) - (6.8 \times \text{年齡})$   
女生 =  $655 + (9.6 \times \text{體重}) + (1.8 \times \text{身高}) - (4.7 \times \text{年齡})$

- 例：35歲的男性，172公分、70公斤  
 $66 + (13.7 \times 70) + (5 \times 172) - (6.8 \times 35)$   
 $= 66 + 959 + 860 - 238$   
 $= 1647$

7

## 每日所需熱量-1.使用BEE

### ● = BEE × 活動因子 × 壓力因子

活動因子			壓力因子				
臥床	輕度活動	中度活動	正常	懷孕	生長期	哺乳	脫血症
1.2	1.3	1.4	1	1.1	1.4	1.4	1.4-1.8
			發燒	癩病	住院患者	使用呼吸器	小手術
			1.13	1.7	1.2	1.2-1.5	1.3
				2.2			

- 例：1647 × 1.3 × 1 = 2141 → 2000大卡

8

## 每日所需熱量-2.簡易算法

- 找到你的理想體重，22 x 身高(m<sup>2</sup>)
- 輕度工作者，總熱量 = 理想體重 × 25
- 中度工作者，總熱量 = 理想體重 × 30
- 重度工作者，總熱量 = 理想體重 × 35

- 例：35歲的男性，172公分、70公斤、理想體重65.1公斤  
輕度工作者，總熱量 = 65.1公斤 × 25 = 1628 - 1953 → 1800大卡  
輕度工作者，總熱量 = 70公斤 × 25 = 1750 - 2100 → 1800-2000大卡

9

## 每日所需熱量-3.使用TDEE

### ● 總熱量消耗 TDEE

( Total Daily Energy Expenditure )

10

## TDEE

- 總熱量消耗 TDEE ( Total Daily Energy Expenditure )
- 身體一整天所消耗掉的熱量
- 當攝取的熱量 = TDEE，能維持體重

- 總熱量消耗 = 基礎代謝 + 產熱消耗 + 運動消耗  
TDEE = BMR(RMR) + TEF + TEA

Resting Metabolic Rate  
Thermic effect of food  
Thermic Effect of Activity

11

## TDEE=每日需求熱量

- 和Harris Benedict Equation公式相同
- 考量活動量、身體是否處於疾病狀態

公式：BMR x 活動因子 x 壓力因子

對於健康人來說，壓力因子都是1

### ● 參考活動因子

- 輕度活動量，TDEE = 1.375 x BMR，久坐、每周運動1-3天 ( 輕鬆 )
- 中度活動量，TDEE = 1.55 x BMR，站走稍多、每周運動3-5天 ( 中強度 )
- 重度活動量，TDEE = 1.725 x BMR，站走為主、每周運動6-7天 ( 高強度 )

12

## TDEE=每日需求熱量

●例：35歲的男性・172公分・70公斤・理想體重65.1公斤

BMR：1647；輕度活動量

- TDEE = 1.375 x BMR · 久坐、每周運動1-3天 (輕鬆)
  - = 1.375 x 1647
  - = 2264

13

## 2.飲食回憶紀錄

14

## 24小時飲食回憶紀錄

這樣吃進多少熱量

- 早餐：玉米培根蛋餅+大杯奶茶(早餐店)
- 午餐：火腿蛋炒飯1盒+無糖綠茶1杯
- 午點：珍珠鮮奶茶1杯(中杯、半糖)
- 晚餐：飯1碗+滷汁+炒青菜1盤+炸排骨1片+滷蛋1個
- 晚點：蘋果1顆+科學麵1包+可樂1罐

15

## 案例分享

- 陳先生・35歲・身高170公分・體重70公斤
- 疾病：**高血壓、高血脂**(三酸甘油酯過高、壞膽固醇過高)  
**中度脂肪肝、血糖偏高、痛風反覆發作**
- 身體狀況：常覺得疲憊、提不起勁、睡眠品質差、便秘
- 保健食品：每天一顆維生素B群
- 飲食習慣：就正常吃，但常會覺得胃脹氣
- 飲水習慣：1000毫升/天+黑咖啡
- 運動習慣：沒有運動習慣，假日陪小孩到公園玩或走走

16

## 案例分享

- 曾到醫美診所買過瘦瘦筆，打針之後食慾下降  
經過3個月打瘦瘦筆後，瘦了5公斤，到達體重65公斤
- 停止瘦瘦筆使用後，恢復正常飲食  
一個月馬上復胖3公斤，體重直逼減重前
- 陳先生百思不得其解，覺得前面3個月這麼認真的減重、打瘦瘦針，幾乎全都白費了，很浪費錢

17

## 飲食紀錄

	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	上班來不及吃	饅頭1個 +黑咖啡1杯	古早味起司蛋糕 +拿鐵1杯	睡比較晚，沒吃
午餐	培根蔬菜蛋三明治 +冰拿鐵	自助餐： 白飯1碗+蒜泥白肉+蒸蛋 +炒空心菜+炒洋蔥	紅燒牛肉麵1碗(湯喝一半) +燙青菜	油飯1碗 +奇異果2顆
午點	無	無	鹹甜爆米花小包 +烏龍茶1杯 +雪碧1杯	蛋黃酥1個 +黑咖啡一杯
晚餐	臭臭鍋-沙茶 1碗白飯(湯喝完)	白飯1碗+炸排骨 +炒高麗菜+炒四季豆 +山藥排骨湯1碗	無	肯德基大肉排 +南瓜羹 +凱薩沙拉
晚點	聖果1把	芭樂1顆(去籽)	樂記月餅1大個 +微糖茶飲1杯 +香蕉1根	(家人一起享用 份量沒有計算)

18

### 3. 外食技巧

19

### 隱藏的油脂



圖片來源：網絡圖片

20

### 隱藏的油脂



圖片來源：網絡圖片

21

### 隱藏的油脂



圖片來源：網絡圖片

22

### 隱藏的油脂

- 雞湯、排骨湯、魚湯 = 精華



圖片來源：網絡圖片

23

### 隱藏的油脂

- 豬皮、雞皮
- 豬腳、雞爪  
→ 膠原蛋白
- 補到膽固醇



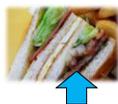
圖片來源：網絡圖片

24

## 早餐



- 少油炸、生菜種類多
- 選用全穀類切邊吐司、漢堡
- 不塗美乃滋



圖片來源：網絡圖片

25

## 厚片吐司



圖片來源：網絡圖片

26

## 西式早餐



圖片來源：網絡圖片

27

## 中式早餐



圖片來源：網絡圖片

28

## 麵包



圖片來源：網絡圖片

29

## 麵店



30

### 水餃、餛飩、鍋貼



31

### 低GI健康餐盒



32

### 便當



33

### 便當



34

### 日式料理、定食



圖片來源：網絡圖片

35

### 火鍋



36

### 吃鍋不發胖 熱量一覽表

標示份量為700毫升個人鍋底份量

湯底熱量 高→低			
990大卡	500大卡	400大卡	17大卡

火鍋料熱量 高→低			
382大卡	365大卡	350大卡	268大卡
222大卡	222大卡	185大卡	121大卡

37

### 天冷喝湯熱量表

搞懂湯品熱量，享瘦放心喝

營養師推薦低卡健康湯品

55大卡	80大卡	100大卡	60大卡
155大卡	190大卡	220大卡	450大卡

38

### 義大利麵

39

### 西餐-湯類

- 選清湯不要選濃湯

40

### 西餐-麵包

- 餐包、法國麵包、手工麵包

- 烤洋芋屬主食類，可灑胡椒粉或蔥花調味，不要再加奶油

41

### 西餐-沙拉

- 沙拉醬，另外放

42

## 西餐-主餐

- 肉類：點用海產和雞肉取代牛排



- 甜點：以新鮮水果代替蛋糕
- 飲料：無糖茶或黑咖啡

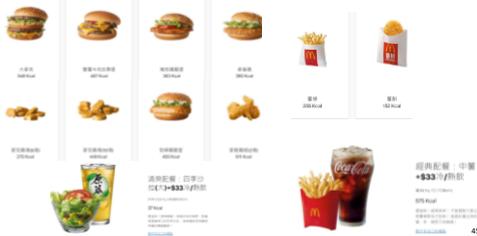
43

## 夜市小吃



44

## 速食餐點



45

## 學會外食技巧

1. 避開地雷食物
2. 巧妙控制熱量
3. 無痛體重管理



46

## QA時間



葉子潔-貼近你生活的營養師

47

謝謝聆聽