

10 個提示

— 營養教育編

選擇我的膳食

一頓豐富飲餐的 10 個建議



為健康生活作出正確的食物選擇，就如這10個建議一樣簡單。使用這份清單中的建議來幫助你平衡卡路里，選擇應該多經常吃的食品，和減少應盡量少吃的食品。

1 平衡卡路里

控制體重的第一步，是知道你一天需要多少卡路里。你可以在 www.ChooseMyPlate.gov 網站，找出你需要的卡路里量。保持體力活動也能幫助你平衡卡路里。

2 享用食物，但減少食量

進食時慢慢細味品嚐。吃得太快或進食時精神不集中會導致食用太多卡路里。在餐前、用餐期間和餐後注意你是否飢餓或飽肚，提醒自己何時該進食，何時已吃飽。



3 避免吃的太多

使用尺寸較小的碗盤和杯子。進食前先分好食物份量。出外用餐時，請選擇小的份量或與別人分享，或把部分食物帶回家。

4 應該多經常吃的食品

多吃蔬菜、水果、全穀、脫脂奶或1%低脂奶和其他奶類食品。這些食品中含有你所需要的營養成分，包括鉀、鈣、維生素D和纖維。讓這些食品成為你的正餐和零食的基礎。



5 讓盤中食品一半為水果及蔬菜

選擇紅色、橙色和深綠色的蔬菜如蕃茄、地瓜、甘藍菜和其他蔬菜。把水果加入正餐中，成為主菜或伴菜，或作為甜點。

6 改換飲用脫脂或低脂(1%)奶

它們含有與全脂奶相同的鈣質和其他所需養分的量，但卡路里和飽和脂肪卻較少。



7 把一半的穀類改為全穀

以全穀製品替代精糧製品，多吃全穀；例如，以全穀麵包取代白麵包，或以糙米取代白米。

8 應盡量少吃的食物

盡量少吃高固體脂肪、附加糖分和鹽分的食品，包括蛋糕、餅乾、冰淇淋、糖果、加糖飲料、披薩，以及含脂肪的肉類如排骨、香腸、培根和熱狗。把這些食品當做偶一食之的獎勵品，而非每天吃的食品。

9 比較食物中的鹽分

利用營養說明標籤，為湯、麵包、冷凍餐等食品選擇鹽分較低的製品。選擇標籤上寫著「低鹽」、「少鹽」或「未添加鹽分」的罐頭食品。



10 飲用白開水，而不是含糖飲料

飲用白開水或不含糖分的飲料以降低卡路里。汽水、能量飲料、運動飲料都是美式膳食中附加糖分和卡路里的主要來源。

健康餐盤、蔬果一半！



(1) 多喝白開水，少喝含糖飲料

(2) 細嚼慢嚥

(3) 正常三餐

(4) 低脂少油炸

(5) 天天五蔬果

(6) 均衡飲食

(7) 睡前三小時不進食

(8) 每餐不過量 (8 分飽)

(9) 多吃天然未加工食物

(10) 不吃零食宵夜甜點



選擇適度的運動

- A. 進行全身性運動：例如走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、上下樓梯、有氧舞蹈等。
- B. 進行中強度的運動：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- C. 將運動融入日常生活：在日常生活中找出時間來活動，或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 60 分鐘以上。



守護健康

衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

「鈣」使骨骼強健

「鈣質」是骨骼的基石，

吃得好、動的勤，可以讓現在的你長高，還可以儲存骨本，減少老年發生骨質疏鬆的危險！

多攝取鈣質含量高的食物，如：

- 豆製品：傳統豆腐、小方豆干、五香豆干等。
- 低脂乳品類：低脂奶、低脂優格、低脂優酪乳、低脂乳酪等。
- 深綠色蔬菜：芥蘭、莧菜、蕃薯葉等。
- 少喝含咖啡因飲料，如：咖啡、茶，以及碳酸飲料，如：可樂、汽水，以免妨礙鈣質的吸收或增加鈣質流失。

輕鬆戰痘真容易

我不要再當豆花臉了！

抗痘秘訣-「多豆少肉、多蔬果少油脂」

注意飲食，也能有效改善痘痘喔！

- 多吃黃豆製品，少吃肉類。
- 少吃油炸的食物，減少皮脂分泌，避免堵塞毛孔。
- 多攝取蔬果，獲得足夠的膳食纖維，幫助新陳代謝，減少便秘情形；也可攝取到維生素C，保護皮膚較不易長痘痘！

愛的關懷

1. 可用中性肥皂加溫水適度洗臉，幫助毛孔擴張，讓淤積的皮脂易於排出。
2. 若情況嚴重，務必去看醫師，不要自行亂抹藥膏。

零食飲料要注意

隨手一包零食、一罐飲料，容易吃進了大量的鈉、油脂與糖，不僅熱量高、營養少，也會影響正餐的食慾，更是肥胖的元兇呢！

市售零食飲料所含熱量如下

食物名稱	一包 洋芋片 (65克)	一包 大薯條 (147克)	一罐 可樂 (350毫升)	一杯 珍奶 (700毫升)
熱量 (大卡)	350	450	150	410

- 口渴時，最佳選擇是白開水，其次是「低卡無糖」的飲料。
- 雖然果汁比汽水來得健康，但是既吃不到膳食纖維，熱量也不低喔！平均一瓶也有140大卡熱量，少喝為宜。
- 無聊嘴饞時，做些不同的事，如起身舒活筋骨、打球、幫忙做家事等，可轉移對食物的注意力。

鐵質含量豐富的各類食物		
每 100 公克	鐵 1-5 毫克	鐵 > 5 毫克
肉類 (血鐵質豐富)	豬心、豬舌、豬腎、雞心、雞肝、雞胗、牛腱、牛腿肉、牛肉條、牛後腿股肉、豬肉條、豬肝連、牛肺、熱狗、雞肉鬆、鴨賞、鴨肉、鵝肉、牛小排、羊肉	豬血、鴨血、鵝腿肉、豬血糕、豬肝
魚貝類 (血鐵質豐富)	蝦米、香螺、鳳螺、文蛤、魚鬆、大頭蝦、海蛤、魚脯、蝦仁、花腹鯖、紅蟳、鯉魚、大目魷、鯖魚、烏魚、干貝	西施舌、牡蠣、文蛤、九孔、小魚干、蝦皮、章魚
蔬菜類	莧菜、野苋、角菜、紅鳳菜、九層塔、玉米筍、香椿、澎湖絲瓜、花瓜、茼蒿、川七、茺葵、萵苣、綠蘆筍、芥藍、油菜花、青江菜、龍鬚菜、甘薯葉、空心菜、油菜	紅莧菜、山芹菜、黑甜菜、紫菜
豆類	毛豆、豌豆、臭豆腐、蠶豆、黑豆、小方豆干、素雞、綠豆仁、素火腿、粉絲、豆腐、花豆、百頁、凍豆腐、菜豆、日式炸豆皮、小三角油豆腐	黃豆、皇帝豆、紅豆、綠豆、豌豆、米豆、素肉鬆、干絲、五香豆干
堅果種子類	無花果、松子、杏仁果、開心果、花生、核桃粒、夏威夷火山豆、花生醬、蓮子	白芝麻、西瓜子、腰果、菱角
水果類	黑棗、紅棗、芒果乾、楊桃乾、葡萄乾、龍眼乾	

(資料來源／衛生福利部)

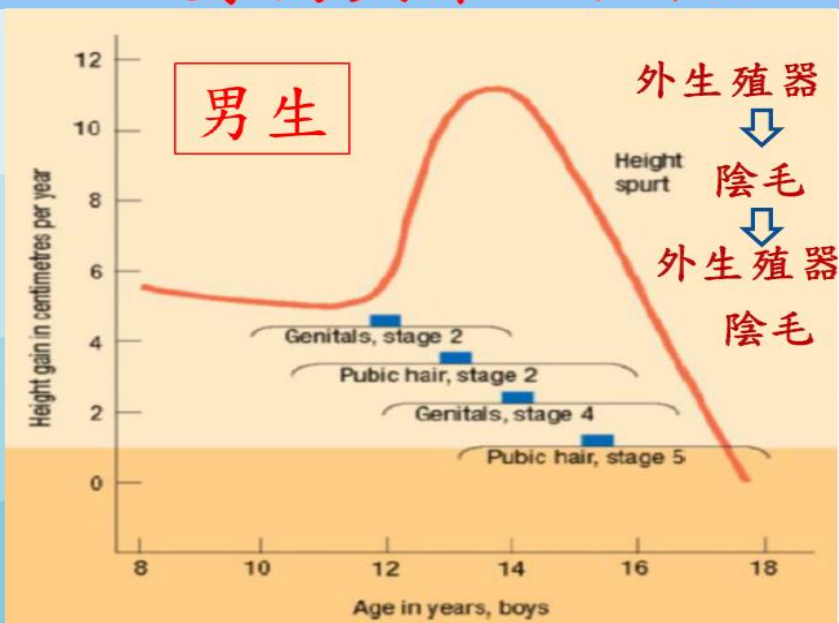
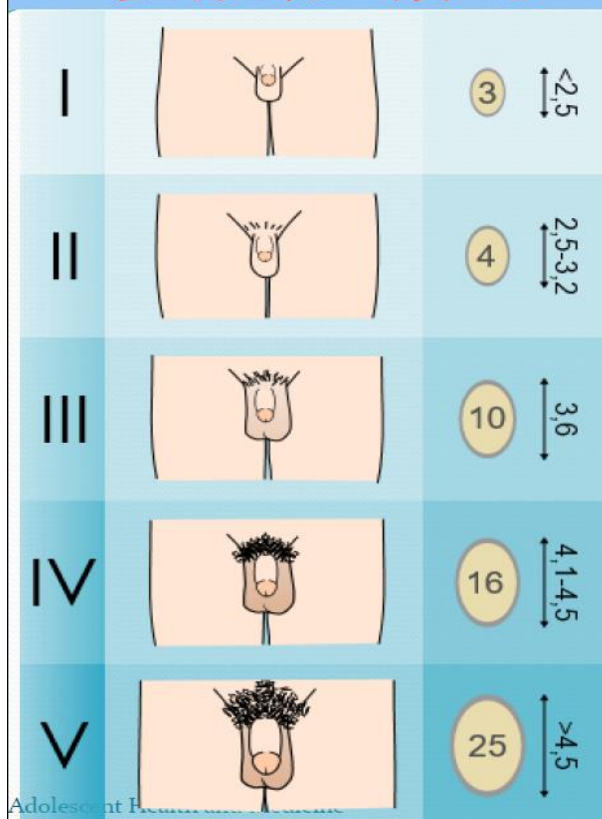
鈣質含量較高的食物

奶類	分量	鈣質 (毫克)
低脂乳酪	一杯 (227 克)	415
低脂車打芝士	一片 (28 克)	116
蔬菜		
白菜 (熟)	一碗 (170 克)	158
芥蘭 (熟)	一碗 (130 克)	94
西蘭花 (熟)	一碗 (180 克)	72
魚類		
罐頭茄汁沙甸魚 (連骨)	100 克	240
豆製品		
硬豆腐	100 克	320
果仁		
芝麻	100 克	975
杏仁	100 克	264
開心果	100 克	105
花生	100 克	92

資料來源：衛生署

生殖器/陰毛

身高與第二性徵

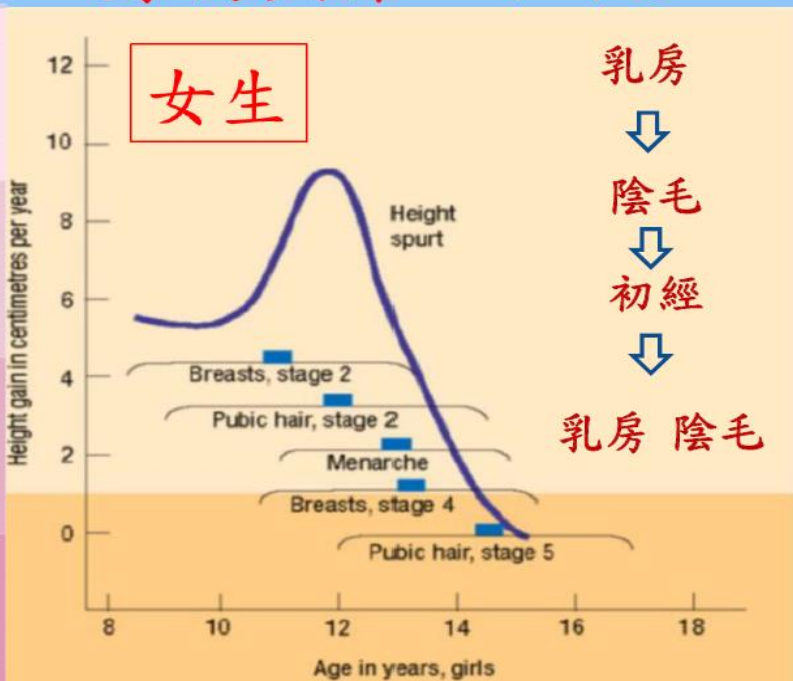
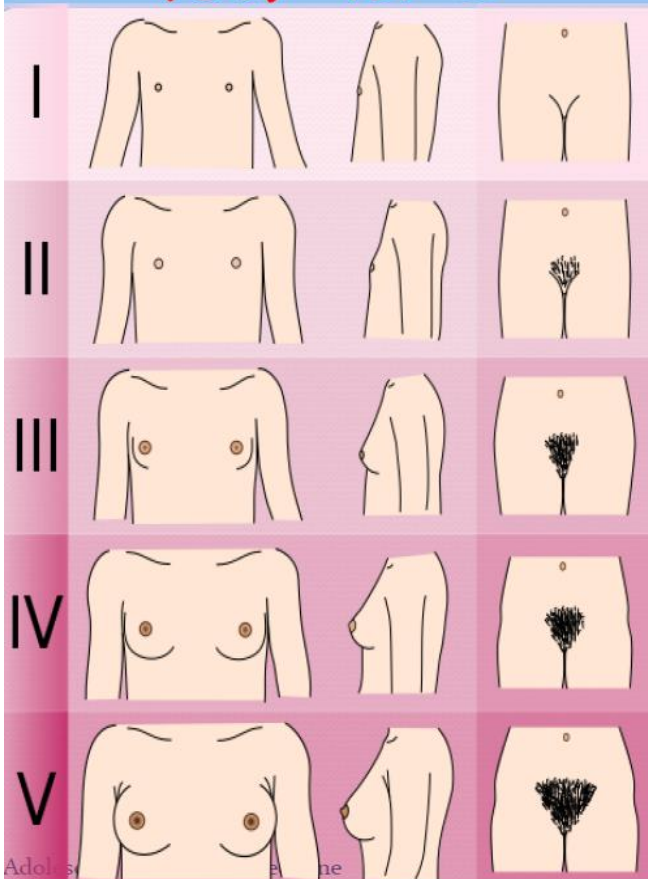


Boys Growth

- Stage 1: 5-6cm/year
- Stage 2: 5-6cm/year
- Stage 3: 7-8cm/year
- Stage 4: 10cm/year
- Stage 5: No further height increase after 17 years

乳房/陰毛

身高與第二性徵



Girls Growth

- Stage 1: 5-6cm/year
- Stage 2: 7-8cm/year
- Stage 3: 8cm/year
- Stage 4: 7cm/year
- Stage 5: No further height after 16 years

想長高該做的三件事

- 不喝含糖飲料
- 早睡早起
- 多運動

☆睡眠建議☆

- 2歲，10-14 小時含午睡
- 3-5歲，10-13 小時
- 6-12歲，9-12 小時
- 13-18歲，8-10 小時

肥胖對身體健康的影響

