

# 健康飲食原則



國軍松山總醫院營養組  
營養師:陳瑞香



# 何謂健康飲食

- 是一種符合一般成年人營養需求的均衡飲食。
- 提供健康人所需的熱量及各種營養素，使其生理機能正常運作以維護身體健康。
- 其一般飲食原則敘述如下：

# 一、均衡攝取六大類食物



## 二、適當的熱量攝取

### ■ 總熱量計算

	體重過重	理想體重	體重不足
	BMI $\geq$ 24	18.5 $\leq$ BMI $<$ 24	BMI $<$ 18.5
臥床	20	20~25	30
輕度	20~25	30	35
中度	30	35	40
重度	35	40	45

\* 輕度：除了因通車、購物等約1小時的步行和輕度手工或家事等站立之外，大部分從事坐著的工作、讀書、談話等情況。

中度：除了因通車、購物等約2小時的步行和從事坐著的工作、讀書、談話等之外，還從事機械操作、接待或家事等站立較多的工作。

### 三、維持理想體重

- 理想體重算法(一)

$$22X \text{ 身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$$

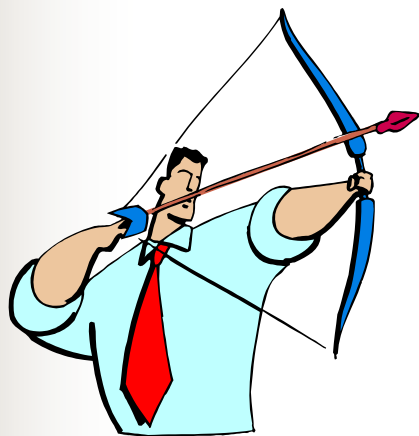
- 理想體重算法(二)

- 男性 = (身高 - 80) x 0.7

- 女性 = (身高 - 70) x 0.6

### 三、配合適度的有效運動

- 每週至少3次，每次至少30分鐘以上的有  
氧運動，且強度須達最高心跳率60%以上，  
以維持身體健康。



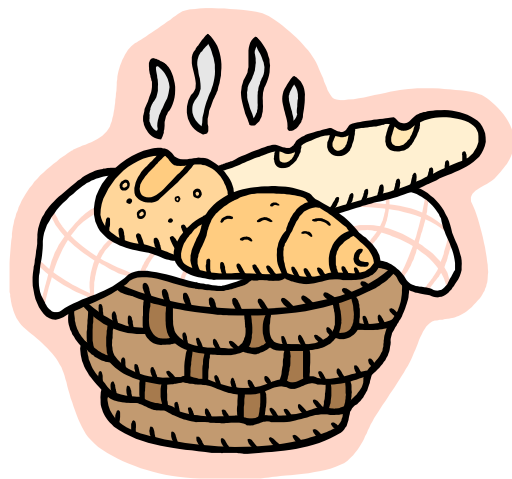
## 四、蛋白質建議攝取量

- 依體重換算約為**每公斤體重0.9~1公克**，蛋白質的攝取量宜佔總熱量的12%（容許範圍10~15%）。



## 五、脂肪建議攝取量

- 宜佔**總熱量的30%以下**（容許範圍25~35%），限制飽和脂肪酸小於總熱量的10%，多元不飽和脂肪酸不超過總熱量的10%，其餘脂肪熱量以單元不飽和脂肪酸供應。





## 六、醣類建議攝取量

- 宜佔**總熱量的58%**（容許範圍50~68%），並儘量減少攝取精緻糖類（如蔗糖、糖果、含糖飲料等），每日攝取量以不超過總熱量的10%為原則。



# 七、膳食纖維攝取約10克/1000大卡

飲食範例

約20 公克

<u>早餐</u>		膳食纖維質	<u>晚餐</u>		膳食纖維質
全麥土司	2 片	4 g	白米飯	1 碗	4 g
蕃茄	半個	1 g	青豆仁	半碗	1 g
牛奶	1 杯	0 g	洋蔥豬排	1 塊	0 g
沙拉醬	1 茶匙	0 g	草莓	7 個	1 g
			(或蓮霧)	(2個)	
<u>午餐</u>					共 22 g
糙米飯	1 碗	8 g			
甘藍菜	半碗	1 g			
雞腿	1 隻	0 g			
葡萄柚	1 個	2 g			

資料來源：台北醫學大學謝明哲教授



# 八、膽固醇不超過300毫克/日

蛋類	<b>雞蛋黃一個</b> 雞蛋白一個 鴨蛋一個	266 0 619	油類	豬油 (100 克或 2 兩半) 植物油 (100 克或 2 兩半) (如花生油，玉米油)	56 0
肉類	豬腦 (100 克或 2 兩半) 豬腰，肝(100 克或 2 兩半) <b>瘦肉 (100 克或 2 兩半)</b> (豬，牛，羊) <b>肥肉 (100 克或 2 兩半)</b> (豬，牛，羊) 排骨 (100 克或 2 兩半) 臘腸 (100 克或 2 兩半) 火腿 (100 克或 2 兩半) 雞胸肉(100 克或 2 兩半)	2530 365-480 <b>65-77</b> <b>99-138</b> 105 150 62 39	海產類	鮮魷魚 (100 克或 2 兩半) 龍蝦 (100 克或 2 兩半) 蟹肉 (100 克或 2 兩半) 蝦 (100 克或 2 兩半) 罐頭鮑魚 (100 克或 2 兩半) 黃魚 (100 克或 2 兩半) 海蜇 (100 克或 2 兩半) 海參 (100 克或 2 兩半)	231 85 100 154 103-170 79 16 0
			奶及乳類	奶油 (100 克) 起司 (100 克) 牛油 (100 克) 牛奶 (100 克)	140 100 260 13

## 九、鈉不超過2400毫克/日

一公克鹽  
(400毫克鈉)

=11/5茶匙醬油(6毫升)

=1茶匙味精(3公克)

=1茶匙烏醋(5毫升)

=21/2茶匙蕃茄醬(12毫升)

=2茶匙無鹽醬油(10毫升)

=2/5茶匙半鹽(2公克)

## 九、鈣建議攝取量約1000毫克/日

熱量1800大卡，醣類54%，蛋白質16%，脂肪30%

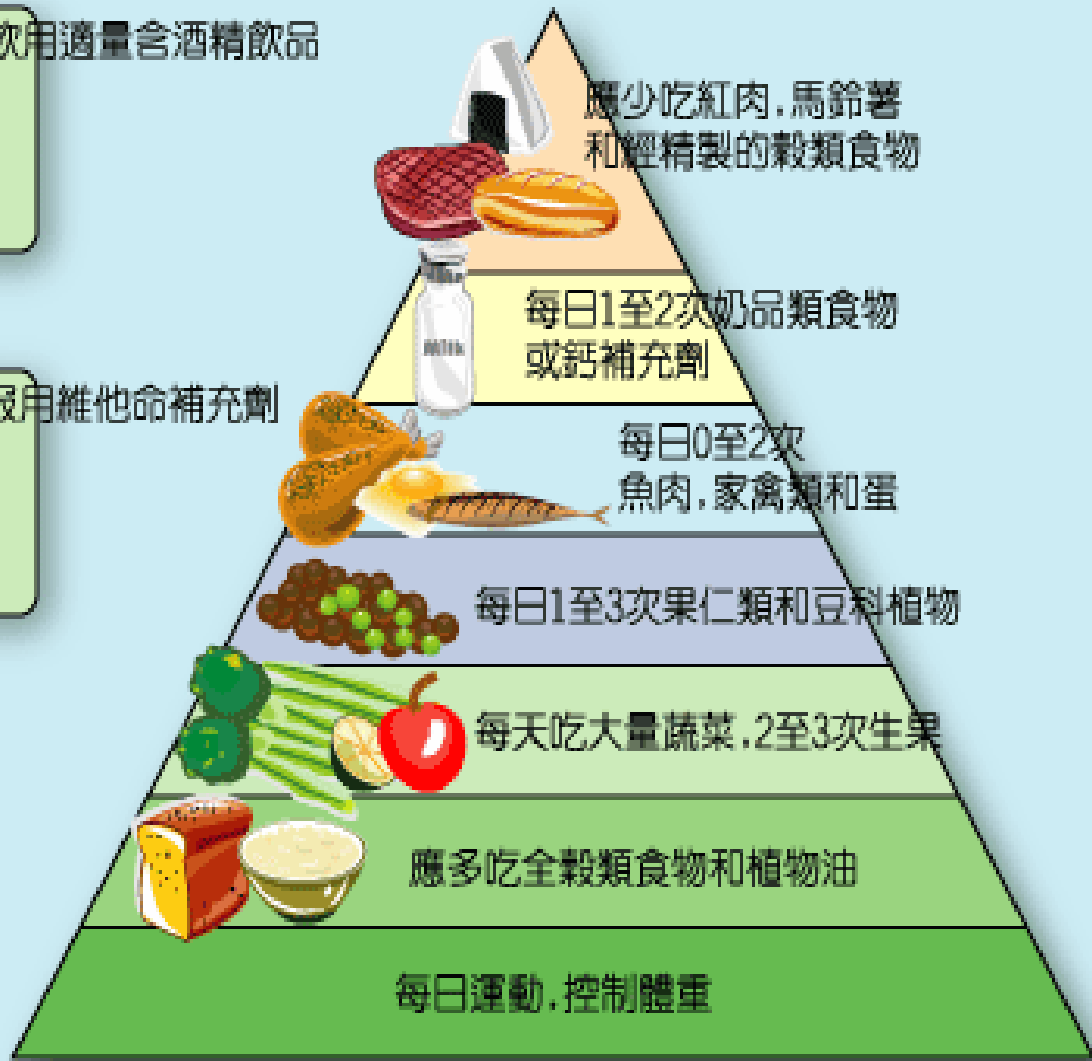
食物分類		份數	鈣量 (毫克)
<b>脫脂高鈣奶粉1份約等於鮮奶2份含鈣量</b>		<b>1</b>	<b>450</b>
蔬菜	高含量	1	150~200
	中、低含量	2	50~150
水果		2	20~40
主食類		12	30~40
肉魚蛋類	高含量	1	100~200
	中、低含量	3	10~20
黃豆類		1	100~150
油脂類		7	0
每日提供鈣量			1000~1200



飲用適量含酒精飲品



服用維他命補充劑





*PHOTO by ELLERY*