



怡安居護所

YI-AN HOME CARE CENTER

如何吃出健康

怡安居家護理所

侯怡岑 護理師

吃著吃著就健康了

懂吃小撇步

國民飲食指標 I - 「吃」有多種要？

國民飲食指標 II - 這樣「做」很種要！

國民飲食指標 III - 想吃對，這樣看 ☆

高手用吃預防癌症

「蔬果579」癌症遠離我！

得舒飲食懂不懂？





「吃」有多重要

「吃」到底有多重要？

食安問題
存在生活好多角落



天天都在想三餐吃什麼

吃下去的東西
成為前五大死因的助力

女性



男性



「吃」到底有多重要？

吃胖是一種慢性自殺？

貓咪害怕!!!



怕

1. 第二型
糖尿病



2. 代謝症候群



3. 心血管疾
病



4. 退化性關節炎



5. 睡眠呼吸
中止症



6. 非酒精性脂肪肝



7. 憂鬱症



8. 不孕症



9. 胃食道逆流



10. 特定癌症



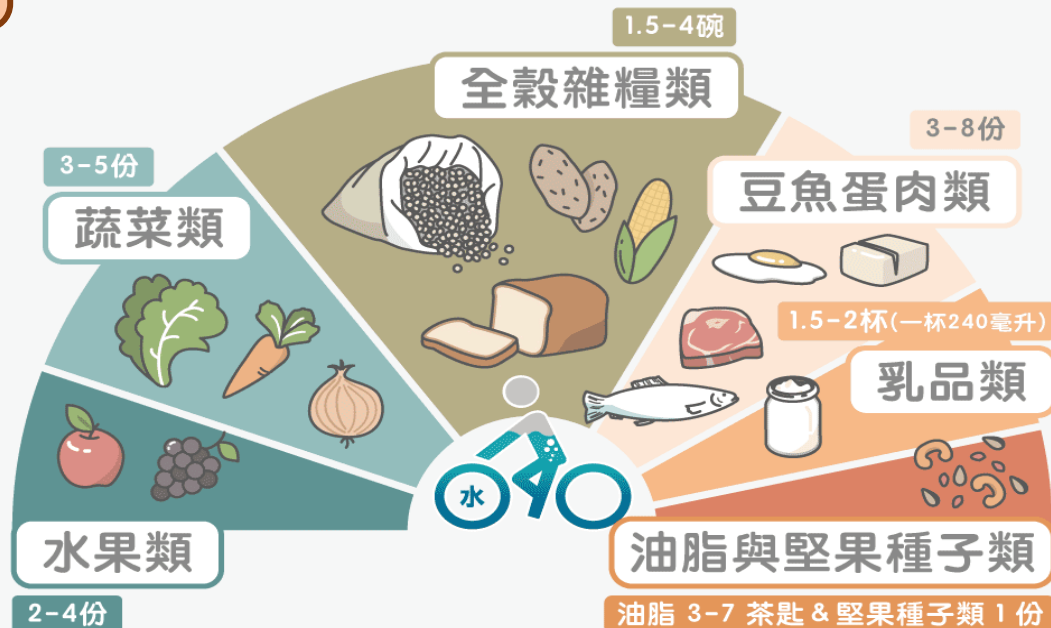
這樣「吃」很重要！

跟著指南吃可以少出錯

快快做筆記～



107 年最新版
每日飲食指南



食物一份怎麼算？

快來看看參考值

水果



柳丁(棒球大小一顆)
170克(購買量)60大卡



小番茄(23粒)
175克62大卡



蓮霧(中型2粒)
180克 60大卡



芭樂(壘球大小半顆)
160克 61大卡



葡萄(13粒)
100克 61大卡



鳳梨(八分滿)
125克 60大卡

食物一份怎麼算？

快來看看參考值

蔬菜



食物一份怎麼算？

快來看看參考值

1/4 『碗』 全穀雜糧



日本蕎麥麵條(半碗滿)
53克70大卡



冷凍全麥饅頭(1/3個)
25克73大卡



玉米(1/3根約8公分)
=玉米粒(6匙免洗湯匙)
110(購買量)72大卡



綠豆(熟)(2匙免洗湯匙)
60克 68大卡



地瓜(4塊)
55克69大卡



燕麥片(3湯匙)
20克81大卡

食物一份怎麼算？

快來看看參考值

豆 魚 肉 蛋



小方豆干(約1又1/4片)
40克64大卡



黃豆(生)(1又1/3匙免洗湯匙)
20克77大卡



毛豆仁(3匙免洗湯匙)
50克63大卡



瘦肉絲(熟)
25克(生重35克)40大卡



雞蛋(一顆)
65克(購買量)81大卡



秋刀魚(約半尾)
35克(可食量)110大卡



熟花枝
生重65克33大卡



草蝦仁(約6隻)
30克29大卡

食物一份怎麼算？

快來看看參考值

一杯低脂奶



奶粉(低脂)(3湯匙)
25克 106大卡



零脂優格
200克 138大卡



無糖優酪乳
200ml 114大卡

食物一份怎麼算？

快來看看參考值

油脂與堅果



花生米(約18粒)
10克63大卡



葵瓜子(4匙免洗湯匙)
26克(購買量)73大卡



黑芝麻粒(1又1/3匙免洗湯匙)
10克59大卡



美乃滋(1/2匙免洗湯匙)
8克51大卡



花生醬(1匙免洗湯匙)
9克57大卡



這樣做很重要

除了吃還要這樣做

I 控制體重

健康體重要確保
熱量攝取應控管

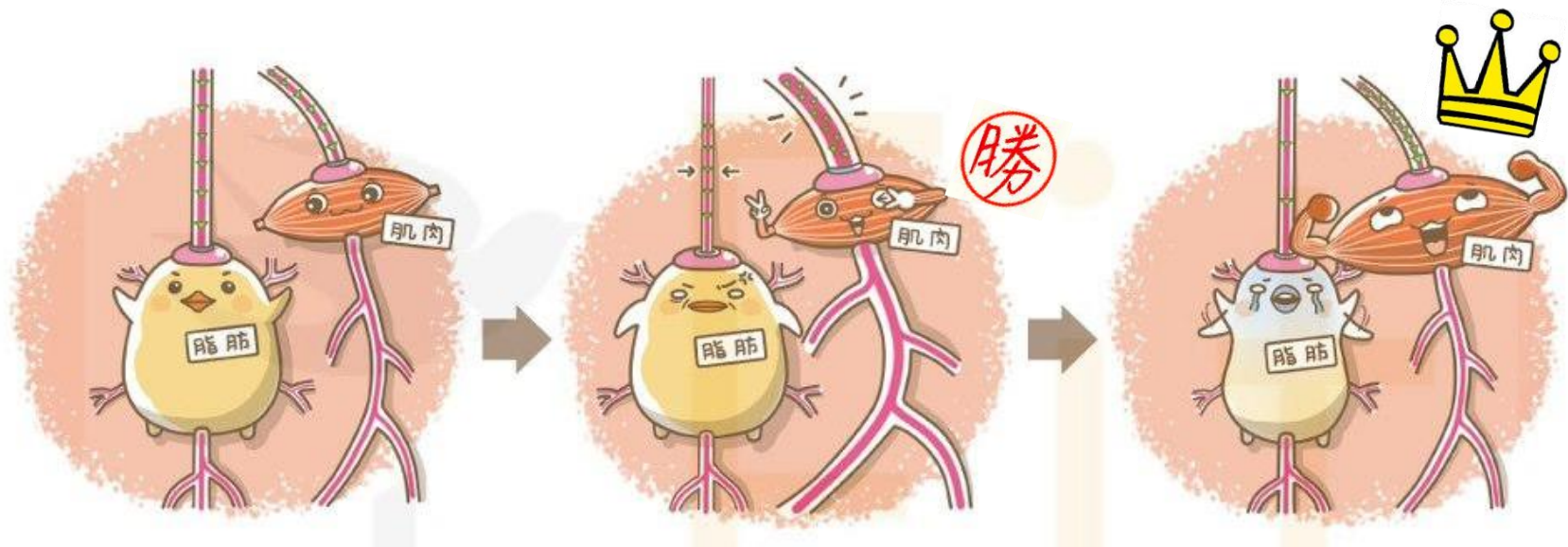
身體質量指數 (BMI)
= 體重 (kg) / 身高 (m)²

分 級	身體質量指數
正常範圍	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$
過 重	$24 \leq \text{BMI} < 27$
輕度肥胖	$27 \leq \text{BMI} < 30$
中度肥胖	$30 \leq \text{BMI} < 35$
重度肥胖	$\text{BMI} \geq 35$

除了吃還要這樣做

II 運動帶領健康

維持健康多活動，每日至少 30 分
維持肌肉，減少脂肪



除了吃還要這樣做

III 選對主食

全穀根莖當主食，營養升級質更優

三餐應以全穀為主食，或至少應有 $\frac{1}{3}$ 為全穀類
如糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。



除了吃還要這樣做

III 選低熱量高纖食物

選低GI食品(抗性澱粉):提高纖維增加飽足感

a. 豆類、全穀類等未加工的天然植物

如：紅豆、燕麥、糙米、地瓜、南瓜等。

b. 無法完全糊化的食物，馬鈴薯、生山藥、半生香蕉、地瓜等。

c. 煮熟後又冷卻的老化澱粉，例如隔夜飯、壽司米皆屬之。



除了吃還要這樣做

III 少油少糖低脂低鹽

太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬



拒絕



除了吃還要這樣做

IV 去油減糖少煩惱



撈油

(讓湯滾沸再舀湯)



去皮和肥肉

(別吃培根牛／豬)



去裝飾奶油

(飲品別加鮮奶油)



油脂較多

炸／酥／三杯



油脂中等

炒／爆／煎／燒／糖醋



油脂較少

蒸／涮／燙／烤／燉

少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。

選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。



多喝水

除了吃還要這樣做

V 吃不過量在地最好

購食點餐不過量
份量適中不浪費



當令食材營養價值高
最適合人們食用





想吃對這樣看

營養標示要注意

營養成分有排序

學會看營養標示後，還有一個小提醒要告訴你喔！看營養標示除了熱量也要關心其他的營養素，並搭配食品原料成份作判斷，以選擇一個較健康的包裝食品，以下就舉個例子來告訴你怎麼看食品的成份原料吧！

品名：餅乾-巧克力口味 內容量：300公克

原料：砂糖、麵粉、非氫化植物油、奶粉可可粉、高果糖、雞蛋粉、煉乳玉米澱粉、精鹽、乳化劑、焦糖色素、食用香料

營養標示	
每100毫升	
熱量	469大卡
蛋白質	55.8公克
脂肪	15.9公克
飽和脂肪	8.0公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	75.6公克
鈉	131毫克

你知道嗎？

原料的排列順序是依據含量的多寡
由高到低排列的！

它告訴了我們在這包餅乾中
含量最多的是砂糖！



都門雞眼看清楚成分



現在買東西

不自覺害怕

健康資訊勤關注



怡安居護所

Yi-an Home Care Center

身體照顧不退步

八大危險因素 高血壓年輕化



1 家族遺傳



2 高鹽飲食



3 肥胖



4 菸酒過量



5 缺乏運動



6 作息不規律



7 壓力大



8 工作過勞





蔬果579

癌症遠離我

食物與癌症的關係

不要吃死自己

分享到FB 分享到g+ 分享到Plurk 分享到Twitter

健康雲：常吃炸物碳烤 易釀腸癌

2014年03月25日

f 讚

288

g+1

0

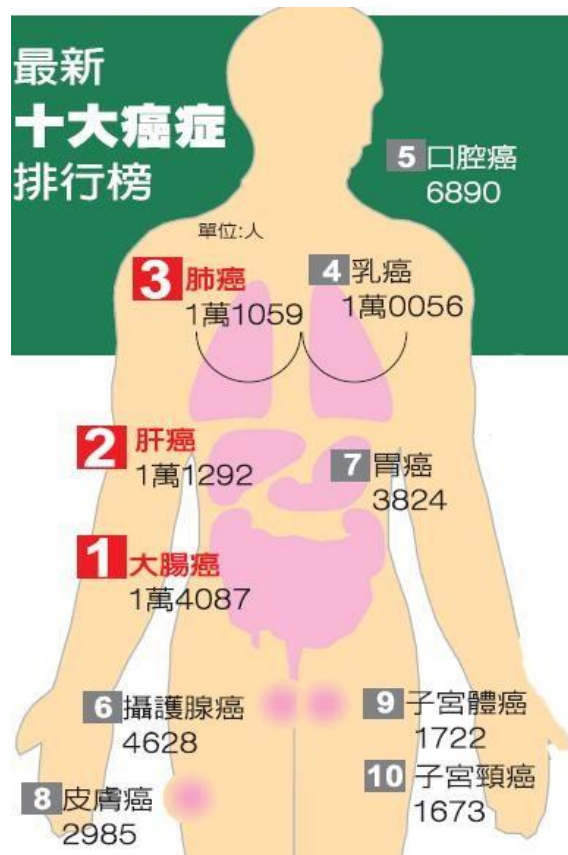
更多專欄文章



常吃油炸、燒烤食物，致癌物質易累積腸道，形成腸癌。資料照片

【沈能元／台北報導】台灣每年新增約1萬2千名腸癌患者，已是人數增加最快的癌症，有讀者到臉書《蘋果生活八爪魚》留言詢問，吃炸物或碳烤食物是否易罹腸癌。醫師表示，常吃高溫油炸、碳烤食物，確易罹腸癌，因食物高溫烹調後，蛋白質、脂肪等將變性、形成致癌物質，常吃高溫烹調食物，致癌物質將累積在腸道，導致腸癌。

台北醫學大學附設醫院大腸直腸外科主任郭



蔬果579到底是什麼

蔬菜水果參照表

* 各色蔬果種類

紅色



黃色
橘色



綠色



藍色
紫色



白色



	水果 份數	蔬菜 份數	合計 份數
兒童 (六歲以下)	2	3	5
7歲以上兒童及女性	3	4	7
男性	4	5	9

蔬果顏色有學問

紅色蔬果

含特殊植物性化學成分，包括茄紅素、槲皮素及花青素

- ✓ 降低乳癌肺癌攝護腺癌、胰臟癌、食道癌、口腔癌、子宮頸癌及其他癌症發生率
- ✓ 促進心臟健康
- ✓ 抗發炎作用
- ✓ 提升記憶力
- ✓ 改善視力
- ✓ 促進尿道系統健康



蔬果顏色有學問

黃色 / 橘色蔬果

含不同量之抗氧化物質，如維他命A、維他命C、類胡蘿蔔素、類黃酮素、薑黃素

- ✓ 降低肺癌、胃癌、口腔癌、食道癌、皮膚癌及乳癌發生率
- ✓ 保護眼睛，避免紫外線傷害
- ✓ 減低中風心血管疾病風險
- ✓ 抗氧化
- ✓ 提高免疫力
- ✓ 降低膽固醇
- ✓ 預防新血管疾病



蔬果顏色有學問

藍色 / 紫色蔬果

含特殊植物性化學成分，包括花青素、多酚類

- ✓ 幫助加強記憶力及腦部功能
- ✓ 降低癌症發生率
- ✓ 降低膽固醇
- ✓ 減低心血管疾病
- ✓ 促進尿道系統健康
- ✓ 抗老化



蔬果顏色有學問

白色蔬果

含植物性化學成分，包括花青素、蒜素、多酚類

- ✓ 降低癌症發生率
- ✓ 促進心臟健康
- ✓ 增強免疫力、
- ✓ 維持膽固醇指數正常





得舒飲食
知道是什麼嗎

得舒飲食知不知

五大原則要記好

得舒飲食5原則

選擇全穀
根莖類



每天至少一餐
選擇全穀類如：
地瓜、五穀飯

天天5蔬菜
適量水果



每天2.5碗的青
菜和2份水果

白肉及豆類
取代紅肉



多選擇雞、魚
肉，取代豬肉及
牛肉

每天2杯低
脂奶類



奶製品: 保久乳、奶
粉、優格、優酪乳

吃堅果用好
油



多選擇單元不飽和
脂肪酸油脂: 橄欖
油、苦茶油

得舒飲食是什麼

特色是食物中成分富含高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維，和降低飽和脂肪酸、膽固醇等，輔助血壓控制。



一、選擇全穀根莖類

- 主食部分，至少三分之二以上選用未精製、含麩皮的全穀類或根莖類，取代精製過的白飯、白麵製品。
- 若無法適應全穀類的口感，可先以白米加一半的全穀米、豆類或根莖類，待適應後再逐步減少白米的比例即可。
- 全穀根莖類的食物包括：糙米、燕麥、麥片、蕎麥、小麥、薏仁、玉米、綠豆、紅豆、花豆、地瓜、芋頭、馬鈴薯、蓮藕、栗子、蓮子、菱角、荸薺…等。



二、天天5+5蔬果

- 每天攝取5份以上蔬菜及5份以上水果，多選用含鉀豐富種類。
- 含鉀豐富蔬菜，如：莧菜、菠菜、空心菜、茼蒿、韭菜、青花菜、芹菜、香菇、金針菇、竹筍…等。
- 含鉀豐富水果，有：桃子、香瓜、哈密瓜、奇異果、木瓜、芭樂、香蕉…等。



三、多喝低脂乳

- 每天攝取2份的低脂或脫脂乳品，可於三餐或點心時選用。可選擇低脂或脫脂的乳品，種類包含有：鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、起司等。
- 飲用乳品會腹瀉、脹氣者，可改選用低乳糖或脫乳糖的乳製品。



四、紅肉換白肉

- 減少紅肉(如牛肉)和甜食的攝取：以降低總脂肪、飽和脂肪、空熱量的攝取。
- 以豆製品及去皮的白肉取代紅肉。白肉包含：魚肉、雞、鴨、鵝等以家禽類為主的種類。紅肉包含：豬、牛、羊肉 等家畜類及內臟類。



五、吃堅果用好油

- 烹調選用好油，如橄欖油、芥花油、沙拉油、 葵花油等搭配使用，來取代奶油、豬油、椰子油、 棕櫚油。
- 棕櫚油/椰子油：橄欖油/芥花油：沙拉油 / 葵花油 =1：1：1
- 堅果類：去殼花生粒、芝麻、核桃仁、腰果、松子、杏仁等，每天1湯匙。
- 對堅果過敏者可多補充蔬果、全穀根莖類、奶類來替代堅果。





怡安居護所

YI-AN HOME CARE CENTER