



飲食指南

分類		食物內容
全穀雜糧類		玉米、馬鈴薯、地瓜、芋頭、山藥、蓮子
豆魚蛋肉類的食物		蛋、肉、魚、家禽、海鮮 豆類及其豆製品、麵筋
蔬菜類		各種蔬菜
水果類		各種水果
油脂類	核果類	腰果、杏仁豆、核桃等
	種子類	芝麻、葵花子仁、南瓜子等
	提煉油	芥仔油、花生油、橄欖油、玉米油等
乳品類		鮮奶、保久乳、起士、優格

體重控制健康飲食原則

一、攝取足夠且均衡的營養，並維持理想的體重。

$$\text{理想體重 (公斤)} = \text{身高 (公尺)}^2 \times 22$$

理想體重範圍：理想體重 10% 以內

二、降低油脂的攝取

1. 動物性油脂，如：牛油、奶油、豬油、雞油、肉類和禽類。植物性油脂，如：椰子油、棕櫚油等，飽和脂肪酸含量高，應避免食用。
2. 避免攝取含反式脂肪酸的食品。這些食品多含在油炸加工、烘焙食品（如糕點、餅乾），尤其是速食食品（如：甜甜圈、炸馬鈴薯片）及呈固體的氫化植物油脂（如：乳瑪琳、酥油）等。
3. 烹調方式宜多採用蒸、煮、烤、涼拌、滷、燉等方式以替代油炸、油煎或油酥。
4. 低油飲食，可減輕體重，改善血脂異常。烹調時，除應避免使用動物性油脂外，亦應儘量使用植物性油脂（如：大豆沙拉油、玉米油、葵花油、橄欖油、芥花子油..）的食用。
5. 降低膽固醇的攝取量。動物內臟、魚卵、蛋黃含膽固醇量高，而植物性食品中不含膽固醇。

三、減少精緻糖的攝取

1 公克糖可生 4 大卡熱量。攝取過多會轉化成脂肪囤積在體內造成肥胖。精製糖，如：砂糖、果糖、冰糖、麥芽糖等，是最容易造成熱量的囤積，也會刺激血脂肪的上昇。

四、多選用新鮮食物，少選用加工食品

烹調時，避免使用過多的調味料（醬油膏、豆瓣醬、沙茶醬），可多選用醋、蔥、薑、蒜、檸檬、八角等調味。而鹽含量高的食品，如：罐頭、各種加工的食品、醃製的食品及冷凍食品等，亦應減少食用，可減少鈉及油脂的攝取。

五、多選用高纖維的食物

多攝取富含纖維的食物，如選用糙米飯、全麥類食物來替代白米飯及白麵包類。此外，有助減輕便秘，降低大腸癌的罹患。

六、從事規律性運動

健康減肥一定要搭配運動，運動可增強心肺功能、提高體內新陳代謝率。『維持』健康的體能活動或『累積』適當的體能活動量也可以降低疾病的罹患。所以，要把運動融入到生活中才能隨時隨地的動一動、請切忌，運動非勞動，每日應有三十分鐘的運動，如：快走、騎腳踏車、跳舞…等，可幫助提升高密度脂蛋白膽固醇(好的膽固醇)。

七、適當調整生活型態，例如：充足睡眠、不吸煙、不喝酒、保持愉快的心情(壓力的舒緩)，從身心靈多方一同豐富您健康的人生。

食物熱量表

下列食物請避免選用：

食物類別	高熱量食物
全穀雜糧類	起酥麵包、波蘿麵包、奶酥麵包、各式夾心餅乾、西式點心、鮮奶油蛋糕、八寶飯、炒飯、炒麵
乳品類	奶昔、煉乳、養樂多、乳酪
豆、魚、蛋、肉類	三層肉、牛腩、大腸、肉醬罐頭、香腸、火腿、肉鬆、炸雞、熱狗
蔬菜類	各式炸蔬菜、炸蠶豆
水果類	果汁飲料罐頭、水果罐頭
油脂與堅果種子類	奶油、奶精、培根、花生醬、瓜子、芝麻、堅果類
飲料類	罐裝加糖飲料
調味、沾料	糖、蜂蜜、冰糖、果糖、黑糖、果醬、沙茶醬、蠔油、麻油
甜點	糖果、巧克力、冰淇淋、甜甜圈、布丁、
零食	速食麵、蜜餞、洋芋片
速食常見餐點	餡餅、水煎包、鍋貼、油飯、速食麵、蔥油餅

苗栗協和醫院關心您的健康

營養室：037-352631 #分機 1118

修訂：110/03/11