



我的餐盤 健康吃

2024/08/15

營養師:何孟芬

我的餐盤 六口訣



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

飽和脂肪 VS 心血管疾病

乳品類

哺乳動物的乳汁及其製品



每天早晚一杯奶

乳品類

每日 1.5-2 杯 (1 杯 240 毫升)

營養
豐富

✓ 富含鈣質

豐富
鈣質

✓ 補鈣CP值超高
✓ 一天兩杯半數達標

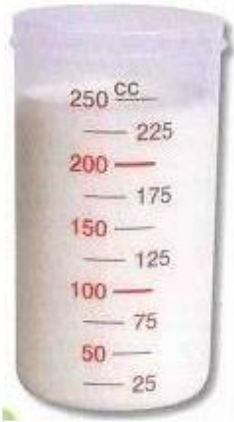
乳糖
不耐

✓ 乳糖消化不良
✓ 可以訓練

加工
乳品

✓ 發酵降低乳糖
✓ 精製糖大添加
✓ 熱量UPUP

□奶類1份(低脂120Kcal)：



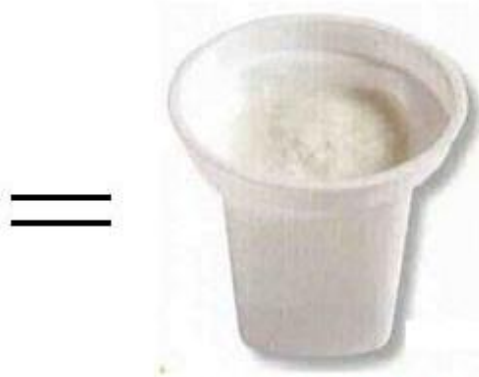
低脂鮮奶 **240 c.c.**



低脂奶粉 **3湯匙**



低脂起士 **2片**



優格 **180公克**
市售需+4顆方糖



優酪乳 **200公克**
市售需+3~7顆方糖

***選擇低脂、無糖**

買膠原蛋白粉不如吃水果

水果

小心糖份

含有特殊的香味及甜味



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多變化

維生素

- ✓ 含水量多
- ✓ 主要提供維生素 C

礦物質

- ✓ 葡萄乾、黑棗乾、紅龍果、櫻桃含有較多的鐵質

膳食纖維

- ✓ 外皮含有豐富的膳食纖維
- ✓ 盡量洗乾淨連果皮一起吃
- ✓ 不建議喝果汁

植化素

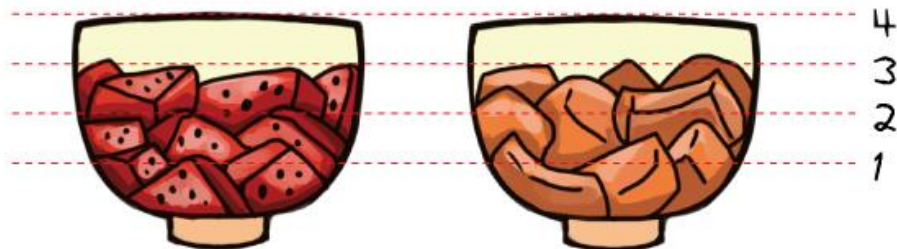
- ✓ 花青素、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素等抗發炎營養素

1份水果是多少？



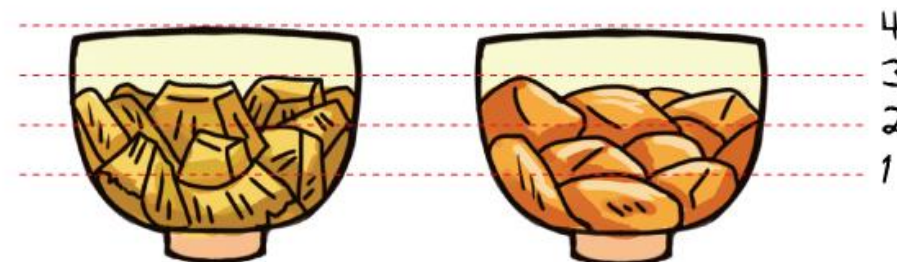
1個拳頭

Part 1. 水果裝在碗中 8分滿 = 1份 = 60大卡



西瓜

木瓜



鳳梨

芒果

蔬果 5 7 9 隱性飢餓遠離我

蔬菜底家啦

腸道機能UP 抗病力UP



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且 1/3 選深色

維生素

- ✓ 顏色越深綠或深黃，含有維生素 A、C 越多

礦物質

- ✓ 顏色越深綠或深黃，含有礦物質鐵、鈣越多

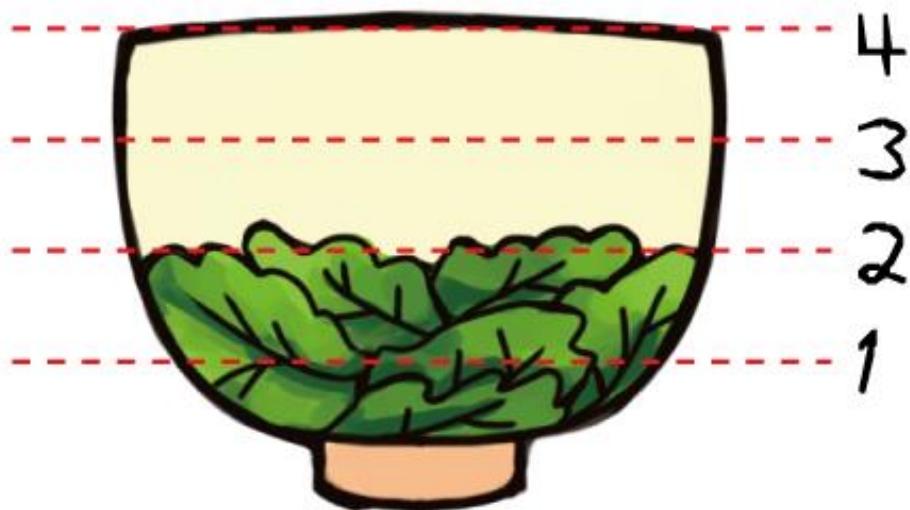
膳食纖維

- ✓ 可增加飽足感
- ✓ 排除體內的廢物
- ✓ 預防腸道內細菌感染

植化素

- ✓ 花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、多醣體等

1份蔬菜是多少？



蔬菜類1份(25Kcal)

半碗

熟菜
生菜

半碗=1份

100公克=1份

能量來源

全穀雜糧類

1/3全穀取代精緻白米



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

應以全穀及未精製雜糧為主

醣類

- ✓ 提供能量
- ✓ 1克4大卡

維生素

- ✓ 維生素B群
- ✓ 能量代謝
- ✓ 提振精神

礦物質

- ✓ 富含鉀、磷、鈣、鎂
- ✓ 骨骼發育

膳食纖維

- ✓ 腸道蠕動
- ✓ 預防便秘

□全穀根莖類1份(70Kcal)：



飯 1/4碗

=



薄吐司1片

=



市場饅頭 1/4個
(冷凍饅頭 1/3個)

=



玉米 食指長
(玉米粒 1/4碗)

=



粥、麵、冬粉、米粉、通心粉、地瓜、芋頭、南瓜 1/2碗

=



x2

綠豆(熟)、五穀粉 2湯匙



x2

=



x3

燕麥片 3湯匙



圖片來源：
食物代換速查輕圖典/
郭常勝、涂美瑜、邱敏
甄、王柏勝、林芸甄

優質的蛋白質

豆魚蛋肉類

健康的植物蛋白



豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

一餐一掌心

黃豆
製品

- ✓ 不含膽固醇
- ✓ 高鈣豆製品
- ✓ 膳食纖維

水產
食物

- ✓ 各種魚、蝦、貝類
甲殼類、頭足類
- ✓ 脂肪含量較肉類低
- ✓ 脂肪酸之比例較健康

家禽
家畜

- ✓ 內臟及其製品含有較多的脂肪
- ✓ 顏色越紅鐵質越多

禽類
的蛋

- ✓ 富含卵磷脂
- ✓ 富含DHA幫助腦部發育
- ✓ 富含葉黃素眼睛保護

□豆魚肉蛋類1份(低脂55Kcal/中脂75Kcal)：



成年人

舉例60公斤

每餐2-3份大豆類或其製品

以下每一張圖代表 1 份，每 1 份可提供 **7g** 蛋白質



雞蛋 **1顆**



豆漿
190-240ml
視廠牌而定



生豆皮(包)
半塊 30g



板豆腐
田字型半塊，約 80g



豆腸(捲)
一條 30g



白豆乾
1/2塊 35g



嫩豆腐半盒
140g



腐皮
20g



熟黃豆/黑豆
4湯匙 40g



乾黃豆/黑豆
2湯匙 20g



毛豆仁
4湯匙 50g



黃豆天貝
40g

抗氧化 E 關鍵

堅果種子 & 油脂

動物油 VS 植物油 • 選擇&比例正確才重要



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每餐一茶匙，約大拇指第一節大小

豐富
脂肪

- ✓ 提供熱量和脂溶性維生素 A、E

飽和
度

- ✓ 飽和脂肪酸
- ✓ 不飽和脂肪酸
- ✓ 越飽和越硬

油品
選擇

- ✓ 以單元不飽和為主
如苦茶油、橄欖油、
芥花油、

烹調
方式

- ✓ 注意溫度發煙點
- ✓ 高溫烹調(炒煎炸)
- ✓ 低溫料理(溫涼拌)

□油脂類1份(45Kcal)：

油脂 **5公克**
1/3湯匙 (1茶匙)



(植物油與動物油份量相同)



瓜子、開心果、核桃 **1湯匙**



帶殼花生 **2湯匙 (約10粒)**



杏仁粉、花生粉、 **1湯匙**



沙茶醬、芝麻醬、美乃滋 **1/2湯匙**

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

選擇無糖&低脂



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化

每日五蔬果：
三份蔬菜+兩份水果



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類



每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒

選用植物油/減少外食/避免高油烹調方式

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類



豆>魚>蛋=乳>紅肉

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類



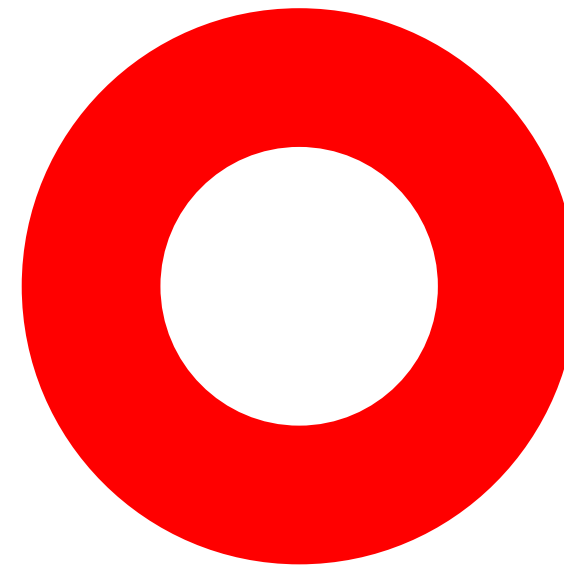
多選全穀，建議至少1/3



Q&A

問答時間

Q1

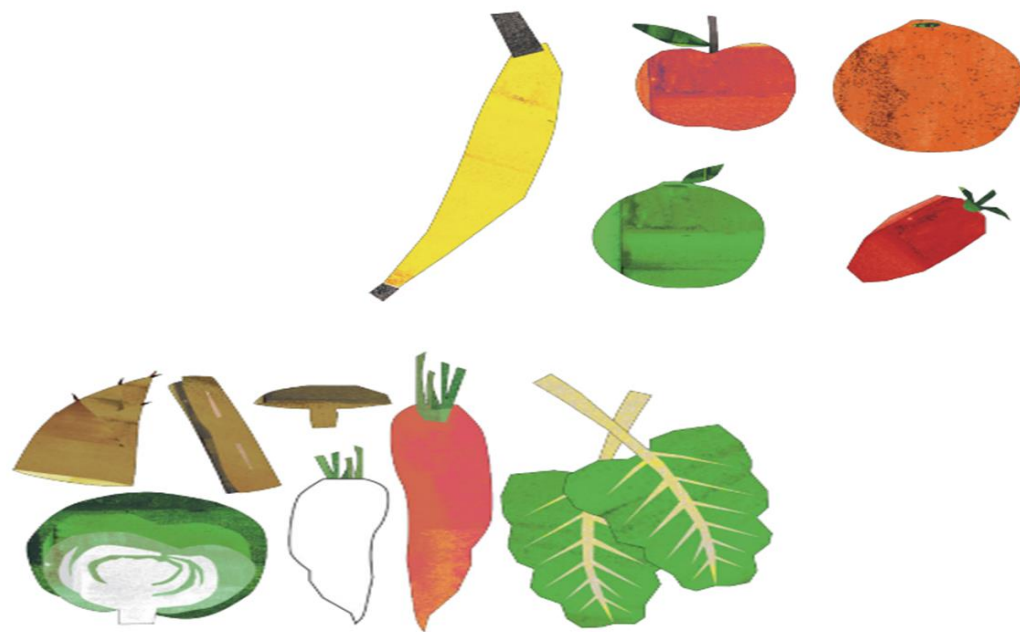
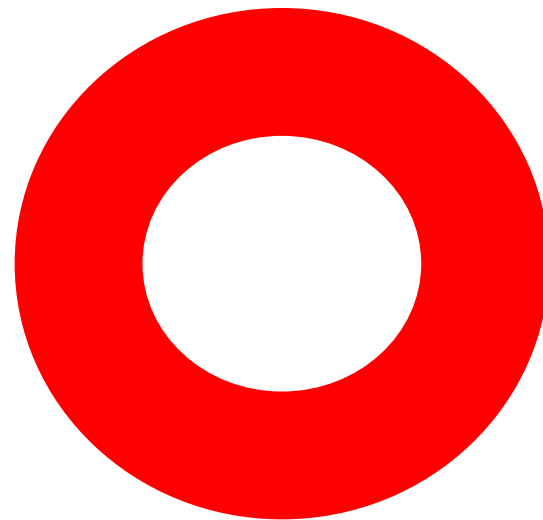


乳品類富含豐富鈣質
建議每天早晚1杯奶
對不對？

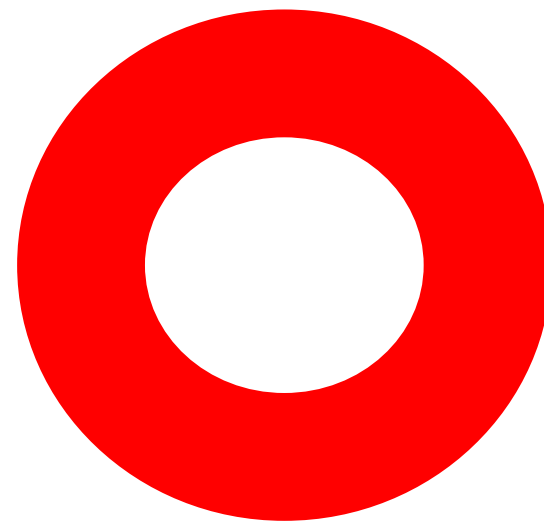


Q2

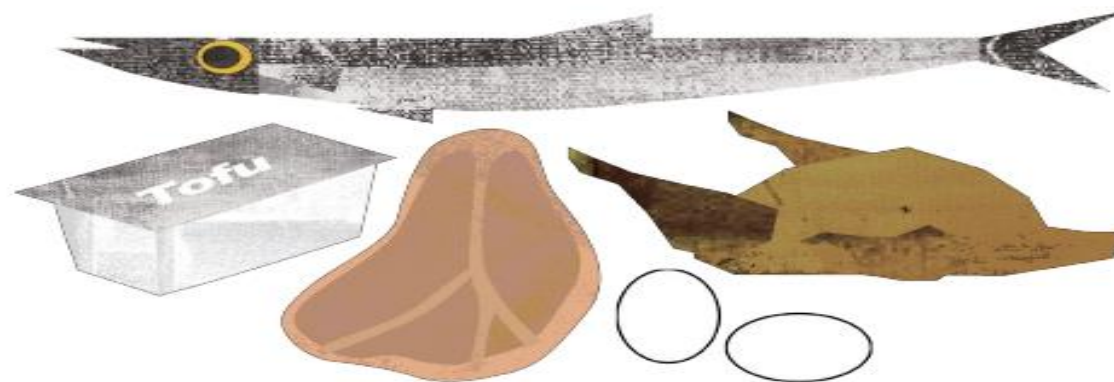
每日五蔬果是指
3份蔬菜+2份水果
對不對？



Q3



每餐需攝取足夠蛋白質
建議**豆魚蛋肉**1掌心
對不對？





感謝聆聽

感恩合十

