

# 健康生活動起來手冊

健康

臺灣動起來



# 健康臺灣動起來



行政院衛生署國民健康局

## 局長的話

各位朋友，大家好！

我國成人過重或肥胖比率達**44.1%**，其中男性比率為**50.8%**，女性比率為**36.9%**，而兒童每**4**個就有一個為體重過重或肥胖，肥胖除了造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。為協助國人擺脫這些文明病，國民健康局在今年民國**100**年，也是全民健康體重管理年，推動「健康**100** 臺灣動起來」計畫，透過中央與地方、政府與民間以及跨部門、跨領域的合作，共同號召**60**萬人一起透過運動和正確飲食的健康方式，減重**600**公噸。並藉此帶動飲食健康化、運動生活化、產業健康化的新風潮，促進全體國民有健康的體重、充沛的體能與樂在生活的健康習慣。

「健康**100** 臺灣動起來」計畫希望倡議動態生活、提升對熱量及營養的知能、培養自我健康體重管理能力，增進身心及社會健康。希望各家庭、社區、學校、企業及公私立團體共同響應，組隊參加縣市健康體重管理活動。

健康是美麗人生、幸福家庭、成功企業與繁榮社會的基石，期待大家都能擁有健康、活力、精采的人生。

行政院衛生署國民健康局局長 邱淑媿 敬上  
中華民國**100**年1月24日

# 目 錄

● 我的健康資料.....	3
● 宣誓.....	4
● 健康體重篇	
一 認識健康體重.....	6
二 體重過重或肥胖對健康的影響.....	7
三 體重過輕會有什麼影響.....	8
四 判斷自己是否屬於健康體重.....	9
五 自我評估，哪些可能是造成自己過胖的原因.....	14
六 如何維持健康體重.....	15
● 健康飲食篇	
一 飲食均衡才健康.....	18
二 如何攝取均衡的飲食.....	19
三 食物熱量高低，如何分辨?.....	20
四 評估自己的飲食健康指數的小測驗.....	21
(一) 我的飲食內容健康嗎?.....	21
(二) 我的進食方式健康嗎?.....	22
(三) 我的烹調方式健康嗎?.....	23
(四) 我的外食選擇健康嗎?.....	24
(五) 幫助控制熱量攝取的小秘訣.....	25
五 走在健康飲食路上，不要相信偏方減肥術.....	26
● 生活化運動篇	
一 認識我的身體活動.....	28
(一) 何謂身體活動?.....	28
(二) 我的體能.....	29
(三) 我無法規律身體活動的原因.....	30
(四) 身體活動的好處.....	31
二 打造屬於自己的活力計畫.....	32
(一) 如何知道我的運動量夠不夠?.....	32
(二) 我的活力計畫.....	33
三 小撇步專區.....	35
● 體重控制小秘訣(請見第17頁)	

## 我的健康資料

- 姓名：\_\_\_\_\_
  - 性別：男      女
  - 出生日期：民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日
  - 電話：\_\_\_\_\_
  - 抽菸習慣：有      無
  - 經過醫師檢查，我
    - 沒有下列疾病
    - 有      高血壓      糖尿病      心臟病
    - 高血脂症      脂肪肝      痛風
    - 其他 \_\_\_\_\_
  - 腰圍：\_\_\_\_\_ 公分
  - 身高：\_\_\_\_\_ 公分
  - 體重：\_\_\_\_\_ 公斤
  - 身體質量指數（簡稱BMI）：\_\_\_\_\_（公斤/公尺<sup>2</sup>）  
（計算方法請參考第9頁）
  - 正常體重範圍：\_\_\_\_\_ 公斤
- 所以我的體重
- 過輕      正常範圍      過重      肥胖

## 宣 誓

我 \_\_\_\_\_，

為了身體健康，要減重\_\_\_\_\_公斤！

我相信，只要身體力行健康飲食與規律運動，有決心、信心、耐心與恆心，養成健康生活型態，我一定會成功！

宣誓人 \_\_\_\_\_

中華民國 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

受理報名單位： \_\_\_\_\_

註：參與體重管理活動的民衆必須符合下列條件：

- 1.年齡6歲至64歲者。年齡6-17歲兒童及青少年依照行政院衛生署兒童及青少年體重過重或肥胖者。孕婦及年齡18-64歲BMI小於 $20\text{kg}/\text{m}^2$ 者，不予納入。
- 2.以健康飲食及運動方式健康體重管理。
- 3.經醫師診斷不適參加體重管理者，不得參加。



## 一、認識健康體重

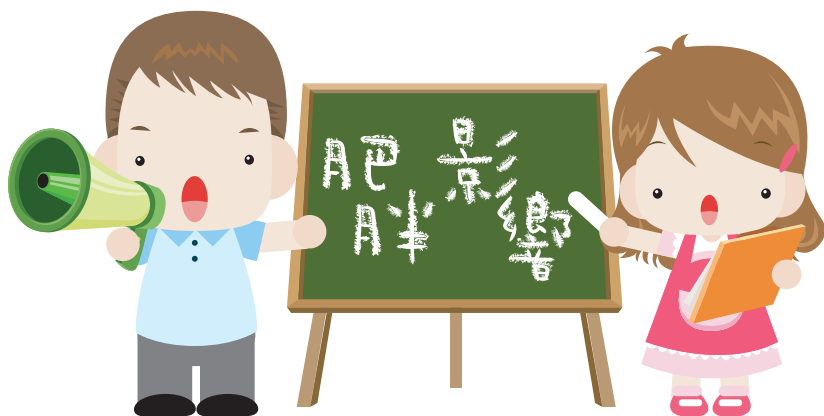
- 1 維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議用以身高與體重計算出的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體重--體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。研究顯示，過重或是肥胖（BMI數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。
- 2 體重增加的主要原因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的7700大卡熱量，就會增加1公斤的體重。
- 3 身體熱量的來源，大部分來自於食物中的蛋白質、脂肪、醣類。維生素、礦物質和水份是不產生熱量的，喝水只會暫時增加體重，並不會產生肥肉。
- 4 小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高，研究指出，肥胖兒童有42-63%的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達70-80%，肥胖的兒童與青少年未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的**可能病患**。



## 二、體重過重或肥胖對健康的影響

- ★ 依世界衛生組織（WHO）資料顯示，肥胖者相較於體重正常者，罹患下列疾病的危險性如下：
- 哪個健康問題是您最在意的呢？（請在□內打“V”）

非常危險 危險性為3倍以上	中度危險 危險性為2~3倍	危險 危險性為1~2倍
<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 代謝症候群 <input type="checkbox"/> 膽囊疾病 <input type="checkbox"/> 血脂異常 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 睡眠呼吸停頓	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 高尿酸血症/痛風 <input type="checkbox"/> 骨性關節炎 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈心臟病	<input type="checkbox"/> 乳癌 <input type="checkbox"/> 子宮內膜癌 <input type="checkbox"/> 結直腸癌 <input type="checkbox"/> 女性賀爾蒙異常 <input type="checkbox"/> 多囊性卵巢症 <input type="checkbox"/> 不孕症 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 麻醉風險 <input type="checkbox"/> 胎兒畸形



### 三、體重過輕對健康的影響？

★ 體重過輕（BMI低於 $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ ）的成人，容易出現下面的健康問題：

- 營養不良
- 生長遲緩
- 骨質疏鬆
- 貧血
- 掉頭髮
- 飲食障礙（暴食症、厭食症）
- 注意力減退
- 猝死
- 月經失調

## 四、判斷自己是否屬於健康體重

世界衛生組織（WHO）建議以比較簡單經濟，便於推廣的方法——身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高（公尺）} \times \text{身高（公尺）}}$$

Q 我是18歲（含）以上的成人，如何判斷體重是否正常？

18歲（含）以上的成人 BMI範圍值	體重是否正常
<input type="checkbox"/> BMI < 18.5 kg/m <sup>2</sup>	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
<input type="checkbox"/> 18.5 ≤ BMI < 24 kg/m <sup>2</sup>	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
<input type="checkbox"/> 24 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 27 kg/m <sup>2</sup>	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
<input type="checkbox"/> BMI ≥ 27 kg/m <sup>2</sup>	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

## 成人健康體重對照表

身高 (公分)	正常體重範圍 ( $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ )	體重過重範圍 ( $24 \leq \text{BMI} < 27$ )	肥胖 ( $\text{BMI} \geq 27$ )
144	38.4 ~ 49.7 (公斤)	49.8 ~ 55.9 (公斤)	56 (公斤)
145	38.9 ~ 50.4	50.5 ~ 56.7	56.8
146	39.4 ~ 51.1	51.2 ~ 57.5	57.6
147	40.0 ~ 51.8	51.9 ~ 58.2	58.3
148	40.5 ~ 52.5	52.6 ~ 59.0	59.1
149	41.1 ~ 53.2	53.3 ~ 59.8	59.9
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64.0
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9
156	45.0 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	69.1
161	48.0 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70.0
162	48.6 ~ 62.9	63.0 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51.0 ~ 66.0	66.1 ~ 74.3	74.4

## 成人健康體重對照表

身高 (公分)	正常體重範圍 ( $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ )	體重過重範圍 ( $24 \leq \text{BMI} < 27$ )	肥胖 ( $\text{BMI} \geq 27$ )
167	51.6 ~ 66.8 (公斤)	66.9 ~ 75.2 (公斤)	75.3 (公斤)
168	52.2 ~ 67.6	67.7 ~ 76.1	76.2
169	52.8 ~ 68.4	68.5 ~ 77.0	77.1
170	53.5 ~ 69.3	69.4 ~ 77.9	78.0
171	54.1 ~ 70.1	70.2 ~ 78.9	79.0
172	54.7 ~ 70.9	71.0 ~ 79.8	79.9
173	55.4 ~ 71.7	71.8 ~ 80.7	80.8
174	56.0 ~ 72.6	72.7 ~ 81.6	81.7
175	56.7 ~ 73.4	73.5 ~ 82.6	82.7
176	57.3 ~ 74.2	74.3 ~ 83.5	83.6
177	58.0 ~ 75.1	75.2 ~ 84.5	84.6
178	58.6 ~ 75.9	76.0 ~ 85.4	85.5
179	59.3 ~ 76.8	76.9 ~ 86.4	86.5
180	59.9 ~ 77.7	77.8 ~ 87.4	87.5
181	60.6 ~ 78.5	78.6 ~ 88.4	88.5
182	61.3 ~ 79.4	79.5 ~ 89.3	89.4
183	62.0 ~ 80.3	80.4 ~ 90.3	90.4
184	62.6 ~ 81.2	81.3 ~ 91.3	91.4
185	63.3 ~ 82.0	82.1 ~ 92.3	92.4
186	64.0 ~ 82.9	83.0 ~ 93.3	93.4
187	64.7 ~ 83.8	83.9 ~ 94.3	94.4
188	65.4 ~ 84.7	84.8 ~ 95.3	95.4
189	66.1 ~ 85.6	85.7 ~ 96.3	96.4
190	66.8 ~ 86.5	86.6 ~ 97.4	97.5

Q 除了BMI，還有其他判讀肥胖的簡易指標嗎？

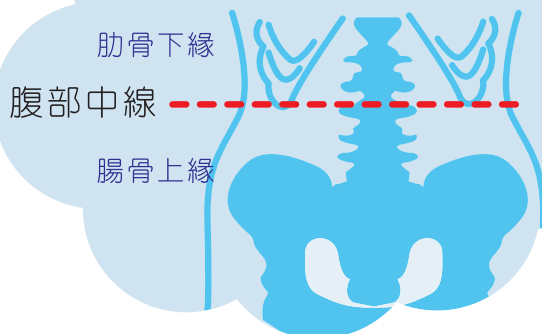
腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。

性別	理想腰圍範圍
成人男性	小於90公分(35英吋)
成人女性	小於80公分(31英吋)

找一個軟尺，  
量量我的腰圍：

\_\_\_\_\_公分

腰圍在哪裡？




**Q** 未滿18歲，要如何判斷體重是否健康？

因為兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛生署的兒童青少年體位標準判讀表，對照年齡和性別，就可以找到自己的正常體重的標準了。

兒童與青少年肥胖定義

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )
2	15.2 ~ 17.7	17.7	19.0	14.9 ~ 17.3	17.3	18.3
3	14.8 ~ 17.7	17.7	19.1	14.5 ~ 17.2	17.2	18.5
4	14.4 ~ 17.7	17.7	19.3	14.2 ~ 17.1	17.1	18.6
5	14.0 ~ 17.7	17.7	19.4	13.9 ~ 17.1	17.1	18.9
6	13.9 ~ 17.9	17.9	19.7	13.6 ~ 17.2	17.2	19.1
7	14.7 ~ 18.6	18.6	21.2	14.4 ~ 18.0	18.0	20.3
8	15.0 ~ 19.3	19.3	22.0	14.6 ~ 18.8	18.8	21.0
9	15.2 ~ 19.7	19.7	22.5	14.9 ~ 19.3	19.3	21.6
10	15.4 ~ 20.3	20.3	22.9	15.2 ~ 20.1	20.1	22.3
11	15.8 ~ 21.0	21.0	23.5	15.8 ~ 20.9	20.9	23.1
12	16.4 ~ 21.5	21.5	24.2	16.4 ~ 21.6	21.6	23.9
13	17.0 ~ 22.2	22.2	24.8	17.0 ~ 22.2	22.2	24.6
14	17.6 ~ 22.7	22.7	25.2	17.6 ~ 22.7	22.7	25.1
15	18.2 ~ 23.1	23.1	25.5	18.0 ~ 22.7	22.7	25.3
16	18.6 ~ 23.4	23.4	25.6	18.2 ~ 22.7	22.7	25.3
17	19.0 ~ 23.6	23.6	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3
18	19.2 ~ 23.7	23.7	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3

## 五、自我評估，哪些可能是造成自己過胖的原因？

 勾選看看，自己有沒有下列致胖行為？

- 只要有電梯，就選擇坐電梯而不爬樓梯
- 雖然走路只要10分鐘，我還是儘量開車或騎摩托車
- 邊看電視邊吃零食是最常做的休閒活動
- 經常看電視、打電腦玩電動連續超過2小時
- 整天窩在室內，很少從事戶外活動或運動
- 常吃高糖或高熱量零食
- 一天中吃蔬菜水果沒有達到5份
- 常吃油炸食物
- 常喝含糖飲料
- 常吃宵夜、點心

想一想哪些致胖環境可以立即改善呢？持續改善一定可以維持健康體重喔！



## 六、如何維持健康體重？

### 一 我一天需要多少熱量？

根據每日活動量，可計算所需熱量。

每天活動量	體重正常者所需熱量	體重過重或肥胖者所需熱量
輕度工作	30大卡×目前體重（公斤）	20~25大卡×目前體重（公斤）
中度工作	35大卡×目前體重（公斤）	30大卡×目前體重（公斤）
重度工作	40大卡×目前體重（公斤）	35大卡×目前體重（公斤）

活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褌母、護士、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人

舉例：

#### 1 計算BMI:

一位民眾身高160公分，體重65公斤，BMI是 $25.4\text{kg}/\text{m}^2$ （ $= 65 \div 1.6 \div 1.6$ ），體重屬於「過重」。

#### 2 計算所需熱量：

因他的工作為坐辦公室，屬輕量工作，每天攝取熱量應在1300至1625大卡之間（ $= 20\sim 25\text{大卡} \times 65\text{公斤}$ ）。

### 3 力行健康體重管理：

多運動和健康吃，每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。提醒您！控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡。

## 二 每日飲食建議量

以下為不同熱量的一日飲食建議量，詳細飲食計畫請參考健康飲食篇

份量 分配 食物分類	熱量 (大卡)	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200
全穀根莖		2碗	2½碗	3碗	3½碗	3¾碗	4¼碗
低脂奶類		1杯	1杯	1杯	1杯	1杯	1杯
豆蛋魚肉		3½份	4份	4½份	5份	5½份	5½份
蔬 菜 類		1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上
水 果 類		2份	2份	2份	2份	3份	3份
油 脂 類		3茶匙	3½茶匙	4茶匙	5茶匙	5茶匙	6茶匙



動動筆將飲食狀況紀錄在第39頁，食物代換表可參考第61頁。

三 可以每次10-15分鐘，累積每日身體活動至少30分鐘以上，快動筆在第45頁紀錄下來吧！



## 四 維持健康體重的小秘訣：

### 1 聰明吃

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

### 2 健康動

- 每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
- 沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量。

例如：

- 上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
- 上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
- 步行去買午、晚餐；或步行去用餐；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
- 上下樓層多爬樓梯
- 到前一站或下一站倒垃圾
- 幫忙做家事
- 溜狗
- 步行前往超市、傳統市場、花市
- 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
- 減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間

3 每天量體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。

4 規律生活：作息睡眠正常，不致因荷爾蒙控制紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。

上述內容是否都瞭解也做到了呢？如果是，恭喜你!!你已經成功一半囉。接下來，從飲食篇選擇正確食物、健康飲食行為以及運動篇訂定自我活力計畫，就可以順利掌握健康體重囉~~

國民健康局  
提醒

## 一、飲食均衡才健康

均衡飲食，就是吃到符合人體所需的熱量和各種營養的飲食。沒有一種食物可以提供人體所需要的所有營養素。因此我們需要學會聰明地搭配和選擇食物。依照食物所含的主要營養素，可分為下面六大類，每天由各類食物中選取多變化的種類和吃到適當的份量，即可讓飲食的均衡性提高。



## 二、如何攝取均衡的飲食

六大類食物	份量	份量單位說明
全穀根莖類	3~6碗	每碗：飯一碗（200公克）；或中型饅頭一個；或吐司麵包四片
奶類	1~2杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.）發酵乳一杯（240c.c.）乳酪一片（約30公克）
蛋豆魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩或成人半個手掌大小（約30公克）或豆腐一塊（100公克）；或豆漿一杯（240c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	1½碗 或三碟	每碟：蔬菜生重100公克，煮熟約半碗
水果類	2個	每個：中型橘子一個（100公克）；或番石榴一個、切塊水果一碗
油脂類	2~3湯匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）



### 三、食物熱量高低，如何分辨？

食物類別	低熱量食物	中熱量食物	高熱量食物 及空熱量食物
全穀根莖類 及其製品		米飯、土司、饅頭、 麵條、小餐包、 玉米、蘇打餅乾、 高纖餅乾、清蛋 糕、芋頭、蕃薯、 馬鈴薯、早餐穀類	花式麵包、中西式糕 餅點心、鳳梨酥、水 果酥、油條、炸麻花 、各式餅乾、鮮奶油 蛋糕、甜芋泥、豆沙 泥、八寶飯
奶類	脫脂奶、低脂 奶、低糖低脂優 酪乳	全脂奶、調味奶、 優格(凝態)、一般 優酪乳(液態)	奶昔、煉乳、養樂多 、乾酪
蛋豆魚肉類	魚肉、蝦蟹、海 鮮、海哲皮、海 參、蝦、烏賊、 蛋白	去肥肉及皮的雞鴨 魚肉、去皮之家禽 肉、雞鴨蛋	肥肉、三層肉、牛 腩、腸子、內臟、魚 肚、肉醬罐頭、油漬 魚罐頭、香腸、火 腿、肉鬆、魚鬆、魚 酥、炸雞、鹽酥雞、 熱狗、雞翅膀、魚 丸、貢丸、火鍋餃類
豆類	豆腐、豆漿(未加 糖)、黃豆乾	各種乾豆類、甜豆 花、鹹豆花	油豆腐泡、炸豆包、 炸臭豆腐、麵筋泡
蔬菜類	各種新鮮蔬菜 及菜乾		炸蠶豆、炸碗豆、炸 蔬菜
水果類	新鮮的水果	純果汁(未加糖)	加糖果汁飲料、水果 罐頭
飲料類	白開水、礦泉水、 低熱量可樂和汽水		一般汽水和可樂、果 汁、含糖茶、冬瓜茶 、奶茶等市售甜飲料
甜點	未加糖或加代糖 的果凍、仙草、 愛玉		糖果、巧克力、冰淇 淋、甜甜圈、中西式 糕點、果醬
零食		肉乾、魷魚絲、魚 乾、豆乾	花生、腰果、開心果 、杏仁、洋芋片、油 炸類休閒點心

## 四、評估自己飲食健康指數的小測驗

### 1 我的飲食內容健康嗎？

健康飲食指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
三正餐一定吃					
每天吃早餐					
每天六類食物都攝取到建議份量					
每天會攝取2拳頭大水果					
每天至少攝取1.5碗蔬菜					
每天吃到1份低脂乳製品					
每天吃到豆類或其製品					
每天吃到堅果類食物					
三餐以主食類(飯、麵)為主					
主食選用全穀類					
總得分					

#### 0-20分：

喔~~飲食不太健康喔!!趕快檢視過量或不足，應調整為均衡的飲食！

#### 21-30分：

嗯!飲食的狀況還不錯喔！如果可以再注意攝取不均衡的部分，一定會更好喔！

#### 31-40分：

哇~你的飲食大部分有達到均衡飲食喔!!一定要繼續保持下去!

## 2 我的進食方式健康嗎？

健康飲食習慣指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
吃飯時會細嚼慢嚥					
不邊吃邊做他事					
每餐只吃8分飽					
注意食物的種類					
注意不超過預計的食物份量					
不把自己當食物垃圾桶					
不用肉燥、滷汁、豬油或菜餚的湯汁拌飯					
不吃肥肉；並會剔除雞鴨魚肉皮的肥肉					
油炸食品去除油炸麵皮後再吃					
生菜沙拉不添加過多調味醬					
多選擇低熱量、高營養的食物 如：蔬菜、瘦肉、雜糧米飯					
將帶湯汁的菜餚稍加瀝乾後再吃					
口渴時僅喝開水或無糖茶類					
吃完東西立刻刷牙，並不再進食					
總得分					

### 0-28分：

啊~該要檢討一下自己的飲食習慣囉!!快快把不好的飲食習慣改掉，邁向健康的飲食習慣吧!!

### 29-42分：

你的飲食習慣還不錯喔!不過還有小小部分需要改進，好的習慣盡量維持，不好的習慣快快改善吧!!

### 43-56分：

恭喜你!!你的飲食習慣大部分都很棒!!一定要繼續維持健康飲食的好習慣喔!



### 3 我的烹調方式健康嗎？

健康烹調指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
選用糙米、五穀雜糧烹煮米飯					
每餐至少2種以上蔬菜					
每餐純雞鴨魚肉的菜餚最多1種					
每週油炸食物不到3次					
煮菜前，先算好用餐人數及份量，避免因剩菜而吃過量					
以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法					
少用糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒的烹調方式					
善用蔥、蒜、薑等天然食材來增加美味					
烹調時少加糖、鹽、醬料，不要將食物煮得口味過重					
爆炒、油煎菜色每餐不超過2種					
烹調時少用勾芡、油淋方式					
使用不沾鍋以減少炒菜油量					
總得分					

#### 0-24分：

啊~廚房魔法師的功力還有加強的空間!!

#### 25-36分：

還不錯，有些烹調技巧繼續加強，更可照顧家人健康。

#### 37-48分：

好技術!!家人會因為你的烹調方法大致上都正確，受惠不少。

## 4 我的外食選擇健康嗎？

外食選擇健康指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候 (2)	常常 (3)	總是 (4)
選擇餐飲店時，會把供應的飲食是否較健康放入考量					
到餐廳、自助餐店時會主動詢問是否有五穀飯的提供					
餐廳用餐會主動要求白開水或無糖茶，不喝果汁或含糖飲料佐餐					
每餐點菜一定注意點到足夠的蔬菜					
能不買就不買油炸的食物					
不買也不喝含糖飲料					
不會因為促銷、折價券的引誘購買不必要的零食點心					
購買包裝食品時會注意熱量和營養成分					
儘量優先選取高纖低脂的食物					
儘量不選擇吃到飽、點到飽的餐廳用餐或聚餐					
總得分					

### 0-20分：

外食的觀念和行為有改進的空間，多學學健康飲食行為囉！！

### 21-30分：

外食的觀念和行為還有基本分數，可以在沒有做到的項目改變一下吧！

### 31-40分：

恭喜你！外食觀念和行為大部分都很讚喔，繼續維持健康的行為！


5 除上述健康飲食的訣竅外，還有一些可以幫助控制熱量的小秘訣（請在□內打“√”）

	我已經做到	尚未做到 我將努力
設定體重目標、減重目標，訂好激勵自己的獎賞		
經常測量體重。一發現有增重趨勢，就檢視自己的飲食和活動狀況		
瞭解自己吃零食（或進食）的行為連鎖反應，並設法中斷，如有把一包食物一口氣吃完的習慣，就應改買小包裝		
瞭解自己非正餐的動機點，並設法減少動機發生點的出現。例如每經過某家飲料店（非正餐類）無法抗拒購買，就刻意繞不要經過		
將吃甜點、零食的習慣改以水果取代		
赴宴會、聚餐前先進食低熱量果凍、水果等增加飽食感，較能控制進食量		
白開水、牛奶或水果除外，睡前三個小時儘量不再進食		

## 五、走在健康飲食路上，不要相信偏方減肥術

真正安全和有效的減肥方法，一定需符合「健康不傷身」和「營養均衡」的健康減重原則。宣稱可以快速減肥的偏激飲食方法，可造成一生健康的損害。

不當飲食法	缺點
禁食法	各種重要營養素缺乏，除造成體重掉落太快，肌肉流失，也可能造成腎臟及腦部的損傷。
甜食零食減肥法	蛋白質、維生素、礦物質、纖維等重要營養素缺乏，進而造成肌肉流失。
高蛋白低熱量法	容易造成腎臟及腦部的損傷，也可能因電解質不平衡引起死亡。
單一食物控制法	營養素不平衡且單調不易持久，容易造成肌肉流失。
吃肉減肥法	不適用於心血管疾病及糖尿病患者。營養素不均衡，且會造成腎臟及腦部的損傷。
極低脂肪飲食	缺乏必須脂肪酸、脂溶性維生素利用率降低。食物選擇少，飽足感差。
減肥餐包	價格昂貴、缺乏正常飲食、單調、無法長時間進行。



非法減肥藥  
實在要不得

- 1 服用非法減肥藥，等於謀殺自己的健康！
- 2 非法減肥藥常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等藥品成分。服用之後，易造成不良反應，如：頭痛、興奮、失眠、不安、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、心悸、肌肉無力、精神錯亂、腎衰竭、虛弱、癱瘓、心跳不規則、甚至有死亡的危險。
- 3 減肥無捷徑，均衡飲食多運動，千萬不要相信宣稱有「快速減肥」效果的藥品或食物、飲品等，否則破財事小、傷身事大。



## 一、認識我的身體活動

規律的身體活動是所有健康體重管理計畫中不可或缺的一部份，身體活動可以預防「復胖」，更重要的是，對於與肥胖相關的慢性病，包括心血管疾病、糖尿病、高血脂症以及高血壓，都有顯著的效益；開始一個運動計畫時，首要強調的是「持續性」，再慢慢增加每次運動的時間後，才加強每次運動的強度及次數。所以每天能夠抽出10到15分鐘做運動，就是一個好的開始。

### 一 何謂身體活動？

身體活動(physical activity)是指運用肌肉，產生能量消耗的活動，包括在上班、做家事、交通、運動及休閒時所從事的活動



## 二 我的體能

評估一下你的體能指數吧!! (1-5分，數字越大表示越喘)

運動項目		分數	完全不喘	↔	非常喘		
有 氧 運 動	爬了一段樓梯後		1	2	3	4	5
	追完垃圾車後		1	2	3	4	5
	*相當於用較快速度行走一段中長距離後						
體 力 勞 動	悠閒的逛一圈市場或大賣場後		1	2	3	4	5
	*相當於用慢速行走一段中長距離後						
	提購物袋或拉菜籃等重物，走一段路後		1	2	3	4	5
日 常 生 活 活 動	用拖把拖地板或吸塵器後		1	2	3	4	5
	抱小孩幾分鐘後		1	2	3	4	5
	彎下腰來綁鞋帶		1	2	3	4	5
日 常 生 活 活 動	早上在洗臉盆洗臉時		1	2	3	4	5
	伸手想拿櫃檯頂層的東西		1	2	3	4	5

## ★ 三類活動之總分的意義及建議

日常生活體力指數的意義

**9-27分：**

保持的不錯喔!!! 建議平日養成及保持適度的身體活動，以促進自己的健康。

**28-45分：**

你該開始運動囉! 建議開始增加適度的身體活動，以改善自己的健康。



\*改編自：American Heart Association(1997), *Fitting in Fitness*, New York: Random House

### 三 我無法規律身體活動的原因

快來尋找一下阻礙身體活動的絆腳石!! (請在□內打“√”)

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 沒有時間           | <input type="checkbox"/> 天氣太壞      |
| <input type="checkbox"/> 旅遊、公差          | <input type="checkbox"/> 沒有運動伙伴及指導 |
| <input type="checkbox"/> 家庭牽絆           | <input type="checkbox"/> 技巧不足      |
| <input type="checkbox"/> 運動太無聊了         | <input type="checkbox"/> 不好意思      |
| <input type="checkbox"/> 運動讓我全身酸痛       | <input type="checkbox"/> 害怕受傷      |
| <input type="checkbox"/> 資源不足(場地、設備、經費) |                                    |



那我應該怎麼移除這些絆腳石呢？請翻到第36頁!!



## 四 身體活動的好處

健康要動動，哪些運動的好處對你來說是最重要的呢？請“V”。

V	立即享有的好處	V	持續運動的好處
	降低血糖		增加壽命
	增加新陳代謝速率		促進整體生活品質
	促進心理健康		降低一半心臟病突發的機會
	增加自尊、自信		減少中風的機會
	幸福感增加		降低高血壓的風險
	促進生活滿意度		降低三酸甘油酯（血中脂肪）
	減少憂鬱		增加好的膽固醇（高密度膽固醇）
	降低憤怒		降低大腸癌的風險
	協助適應焦慮		降低乳癌的風險
	增加活力		降低睪丸癌的風險
	促進睡眠		增強免疫功能
	有助於放鬆		降低得糖尿病的風險
	有助於戒菸		控制體重
	增加肌肉組織		減輕體重
	增加疼痛的忍耐力		有助於體脂肪的減少
	促進某些荷爾蒙的功能		減少危險的腹部脂肪
	增加腦部血液循環		維繫減重成效的必要條件
	促進認知功能		預防憂鬱症
	幫助戒毒		預防焦慮
	燃燒熱量		促進免疫功能
			強壯心臟
			降低老人跌倒的風險
			減少骨質疏鬆的風險
			減少關節負擔

## 二、打造屬於自己的活力計畫

### 一 如何知道我的運動量夠不夠？

國人身體活動建議量--

#### 兒童與青少年：

每週必須至少從事210分鐘以上的中等費力的身體活動，若體能不錯，還可以加上至少90分鐘的費力身體活動，包含健康操、健走、跑步、騎腳踏車等。

#### 成年人：

每週必須從事150分鐘以上的中等費力身體活動，相當於75分鐘的費力身體活動，除了心肺有氧適能，還有肌肉適能以及柔軟度，這對於日常生活的工作及活動，都有所助益喔！

#### 中等費力的身體活動：

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。

#### 費力的身體活動：

持續從事10分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

## 二 我的活力計畫

在下列敘述中選出一個最適合你現在的狀況(不包含工作時的活動)

項目	請“V”	建議計畫
孵蛋一族		
沒有做費力或中等費力的運動，未來六個月內我也不想開始動起來。		藉由每天累積30分鐘，就可以立即得到好處喔！請見35頁 可以從做家事、出外騎腳踏車或走路，每次至少10分鐘，慢慢累積。
整裝待發族：逐漸增加運動時間		
現在沒有做費力或中等費力的運動，未來六個月內我會想開始動起來。		以前沒有運動習慣的人，可以由簡單的身體活動開始。例如：每天走路累積一萬步。每日一萬步，健康有保固！
我現在有做費力或中等費力的運動，但是還不規律。		動起來了喔!!試試每週有5到7天從事30到60分鐘中度費力的身體活動。例如：騎腳踏車、快走等等。
現在做的費力運動少於每週三次，或輕快的運動少於每週五次。		開始有了規律的運動，若要增強心肺耐力與肌力，則每週3到5天從事20到40分鐘費力的身體活動。例如：跑步、游泳、有氧舞蹈等。
活力旺盛族：要繼續維持喔!!		
每天做中等費力的運動30分鐘，每週多於五天，持續1到5個月了。		
每天做中等費力的運動30分鐘，每週多於五天，持續6個月了。		

項目	請“V”	建議計畫
活力旺盛族：要繼續維持喔!!		
做費力的運動20分鐘，每週多於三天，持續1到5個月了。		
做費力運動20分鐘，每週多於三天，持續6個月了。		

★ 決定了嗎？寫下來吧！

什麼是你最想要得到的二個好處？	1. 2.
挑一到二個真心喜歡活動項目	1. 2.
做運動的地方	
做運動的時間	
運動的時間長度	
誰可以和您一起運動或是幫助您？	

## 三、小撇步專區

### 暖身運動

開始做較激烈的運動時，暖身運動至少要做到心跳加速、稍微出汗的程度，全身肌肉較溫暖後，再開始運動。例如：跑步之前，採用走路作為暖身，增加關節的活動度以及肌肉的延展性，進而達到預防運動傷害的目的。

### 運動生活化之小撇步

設施有限的情況下，應優先考量在生活中提昇個人的身體活動，做為促進健康的入門磚，重點就是要將運動融入生活。

- 1 日常生活中找出時間來活動，例如：洗澡前20至30分鐘，或是找出二個更短的10至20分鐘，開會前、午餐後、晚飯前都是好機會。
- 2 將久坐的靜態時間改做為動態的活動
  - 外出或是上下班(學)不妨多多利用大眾運輸工具，讓自己提早出門提前一站下車，步行至目的地。
  - 可以走樓梯就不要坐電梯，如果一下子沒辦法走這麼多樓梯，步行走上幾層樓後再搭電梯，慢慢增加自己的運動量。
  - 多和家人到戶外活動，進行腳踏車或互動競賽型活動等。
  - 假日可以自己動手整理家裡、擦擦地板，也可以增加運動量！
- 3 利用手邊易取得的物品，當作運動器材，使運動融入生活更簡單更有樂趣，不用出門也可以累積身體活動量！
  - 利用空的寶特瓶，裡面可以加水或是沙子替代啞鈴，進而達到運動的目的。
  - 可以做毛巾操，增加每日身體活動量。

## 如何破除阻礙身體活動的絆腳石？

### 破石小撇步

- 1 找時間做運動，如午休時間，去走路、去游泳；下午茶時間改為活動時間。
- 2 出差、旅遊時，可在住宿旅館的大廳走路、爬樓梯或逛逛在地的賣場或市集，累積身體活動。
- 3 跟小孩一起運動，一起外出散步，玩追跑的遊戲。
- 4 掃地、拖地時加大動作幅度，那也是很好的身體活動。
- 5 選擇最不需要設備的活動，如走路、慢跑、跳繩、柔軟操。
- 6 在家裡、辦公室附近找便宜、方便的資源(公園、職場辦的課程、活動)。

### 若在活動中不小心受傷了，該如何處理？

#### 保護

保護受傷的部位，防止進一步的傷害

#### 休息

讓傷處好好休息，避免不舒服或腫脹

#### 冰敷

降溫以消腫、緩解疼痛及減輕發炎

#### 壓迫

間斷或持續加壓傷處，減少腫脹情形

#### 抬高

儘量抬高受傷的部位，使其高於心臟

健康100  
臺灣動起來!

運動的好處不勝枚舉，除了能夠有效的控制體重、降低心血管疾病的風險、也減少後天引起的糖尿病以及代謝症候群的發生，還可以使你的肌肉骨骼更強壯，進而減緩因年齡所帶來骨質流失的情形。對於老年人來說，除了可以維持日常活動的能力還能夠預防跌倒的發生。讓我們一起努力營造動態生活，讓健康滿分!

# 飲食紀錄表-範例

時間	食物內容及食用量	食物類別	年	月	日
			份量	熱量	
7:00	<u>鮮奶1盒(300c.c.)</u>	奶類	1		
	<u>饅頭夾蛋1個</u>				
	饅頭1個	全穀根莖類	1		
	蛋1個	蛋豆魚肉類	1		
	油(估計) 1小匙	油脂類	1		
12:20	<u>排骨便當1個</u>				
	米飯1碗	全穀根莖類	1		
	炸排骨1塊	蛋豆魚肉類	1.5		
	油(估計) 2小匙	油脂類	2		
	滷蛋半個	蛋豆魚肉類	0.5		
	<u>炒高麗菜1碗</u>	蔬菜類	2		
油(估計) 1小匙	油脂類	1			
18:00	<u>清蒸魚</u>				
	魚2兩	蛋豆魚肉類	2		
	米飯1碗	全穀根莖類	1		
	<u>洋蔥炒豬肉片</u>				
	洋蔥半碗	蔬菜類	1		
	豬肉1大匙	蛋豆魚肉類	0.5		
	油(估計) 2小匙	油脂類	2		
木瓜半個	水果類	2			

時間	食物內容及食用量	食物類別	份量	熱量
食物類別	合計	食物類別	合計	
全穀根莖類	3份	蔬菜類	3份	
奶類	1份	水果類	2份	
蛋豆魚肉類	5.5份	油脂類	2湯匙 (6茶匙)	
總熱量：				<b>1830 卡</b>



熱量計算請參考第61頁簡易食物代換表及市售食品熱量參考表





時間	食物內容及食用量	食物類別	份量	熱量
	食物類別	合計	食物類別	合計
	全穀根莖類		蔬菜類	
	奶類		水果類	
	蛋豆魚肉類		油脂類	
				總熱量：



熱量計算請參考第61頁簡易食物代換表及市售食品熱量參考表



時間	食物內容及食用量	食物類別	份量	熱量
食物類別	合計	食物類別	合計	
全穀根莖類		蔬菜類		
奶類		水果類		
蛋豆魚肉類		油脂類		
				總熱量：



熱量計算請參考第61頁簡易食物代換表及市售食品熱量參考表



時間	食物內容及食用量	食物類別	份量	熱量
食物類別	合計	食物類別	合計	
全穀根莖類		蔬菜類		
奶類		水果類		
蛋豆魚肉類		油脂類		
總熱量：				



熱量計算請參考第61頁簡易食物代換表及市售食品熱量參考表















# 體重紀錄表

註：剛開始減重時建議每日測量體重。

開始減重的日期： 年 月

日期	體重	日期	體重	日期	體重	日期	體重
月1日		17日		月1日		17日	
2日		18日		2日		18日	
3日		19日		3日		19日	
4日		20日		4日		20日	
5日		21日		5日		21日	
6日		22日		6日		22日	
7日		23日		7日		23日	
8日		24日		8日		24日	
9日		25日		9日		25日	
10日		26日		10日		26日	
11日		27日		11日		27日	
12日		28日		12日		28日	
13日		29日		13日		29日	
14日		30日		14日		30日	
15日		31日		15日		31日	
16日				16日			

# 體重紀錄表

註：剛開始減重時建議每日測量體重。

開始減重的日期： 年 月

日期	體重	日期	體重	日期	體重	日期	體重
月1日		17日		月1日		17日	
2日		18日		2日		18日	
3日		19日		3日		19日	
4日		20日		4日		20日	
5日		21日		5日		21日	
6日		22日		6日		22日	
7日		23日		7日		23日	
8日		24日		8日		24日	
9日		25日		9日		25日	
10日		26日		10日		26日	
11日		27日		11日		27日	
12日		28日		12日		28日	
13日		29日		13日		29日	
14日		30日		14日		30日	
15日		31日		15日		31日	
16日				16日			

# 體重紀錄表

註：剛開始減重時建議每日測量體重。

開始減重的日期： 年 月

日期	體重	日期	體重	日期	體重	日期	體重
月1日		17日		月1日		17日	
2日		18日		2日		18日	
3日		19日		3日		19日	
4日		20日		4日		20日	
5日		21日		5日		21日	
6日		22日		6日		22日	
7日		23日		7日		23日	
8日		24日		8日		24日	
9日		25日		9日		25日	
10日		26日		10日		26日	
11日		27日		11日		27日	
12日		28日		12日		28日	
13日		29日		13日		29日	
14日		30日		14日		30日	
15日		31日		15日		31日	
16日				16日			

# 體重紀錄表

註：剛開始減重時建議每日測量體重。

開始減重的日期： 年 月

日期	體重	日期	體重	日期	體重	日期	體重
月1日		17日		月1日		17日	
2日		18日		2日		18日	
3日		19日		3日		19日	
4日		20日		4日		20日	
5日		21日		5日		21日	
6日		22日		6日		22日	
7日		23日		7日		23日	
8日		24日		8日		24日	
9日		25日		9日		25日	
10日		26日		10日		26日	
11日		27日		11日		27日	
12日		28日		12日		28日	
13日		29日		13日		29日	
14日		30日		14日		30日	
15日		31日		15日		31日	
16日				16日			



# 體重紀錄表

註：剛開始減重時建議每日測量體重。

開始減重的日期： 年 月

日期	體重	日期	體重	日期	體重	日期	體重
月1日		17日		月1日		17日	
2日		18日		2日		18日	
3日		19日		3日		19日	
4日		20日		4日		20日	
5日		21日		5日		21日	
6日		22日		6日		22日	
7日		23日		7日		23日	
8日		24日		8日		24日	
9日		25日		9日		25日	
10日		26日		10日		26日	
11日		27日		11日		27日	
12日		28日		12日		28日	
13日		29日		13日		29日	
14日		30日		14日		30日	
15日		31日		15日		31日	
16日				16日			

# 體重紀錄表

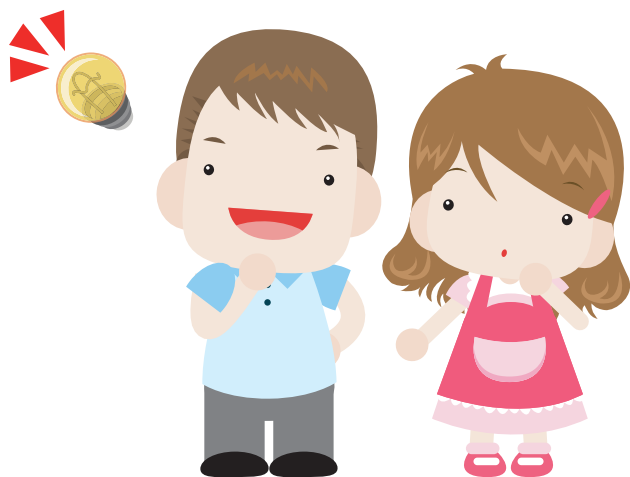
註：剛開始減重時建議每日測量體重。

開始減重的日期： 年 月

日期	體重	日期	體重	日期	體重	日期	體重
月1日		17日		月1日		17日	
2日		18日		2日		18日	
3日		19日		3日		19日	
4日		20日		4日		20日	
5日		21日		5日		21日	
6日		22日		6日		22日	
7日		23日		7日		23日	
8日		24日		8日		24日	
9日		25日		9日		25日	
10日		26日		10日		26日	
11日		27日		11日		27日	
12日		28日		12日		28日	
13日		29日		13日		29日	
14日		30日		14日		30日	
15日		31日		15日		31日	
16日				16日			

## 西式速食熱量比一比

食物名稱	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)
豬肉漢堡	400	24	15	45	33%
起司加蛋漢堡	470	30	20	45	38%
鮭魚漢堡	350	18	10	45	26%
雞排堡	400	24	15	45	33%
蝦排堡	400	24	15	45	33%
炸魚排堡	450	29	20	45	38%
滿福堡	335	20	12.5	36	33%
加蛋滿福堡	478	35	25	36	44%
薯條(中)	250	22	20	15	55%
小雞塊	418	40	30	0	66%
比士吉	260	18	15	23.5	45%
蔥燒牛肉米堡	405	24	15	45	33%
超級什錦個人比薩	984	57	34	135.6	28%
海鮮個人比薩	1121	74	46.5	135.6	33%
鮮蝦鳳梨個人比薩	1000	54	32	144.3	27%
鮭魚個人比薩	1010	61	36	136.9	29%



## 中式食物熱量比一比

食物名稱	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)
荷包蛋	118	12	10	0	65%
蛋餅	152	13	10	7.5	52%
蔥油餅	238	12.5	7.5	37.5	25%
餡餅	283	14.5	7.5	45	22%
饅頭	280	8	0	60	0%
糯米飯團	250	9.5	2.5	45	9%
銀絲卷	375.5	12.5	2.5	75	6%
鍋貼	94	10.5	7.5	7.5	48%
蘿蔔絲餅	249	11	5	45	17%
油條	249	11	5	45	17%
燒餅	272	13	5	60	13%
小籠包	70	3.5	2.5	7.5	34%
蛋餅	305	21	15	30	40%
火腿蛋餅	380	28	20	30	44%
煎餃	440	36	30	30	51%
蘿蔔糕	275	19	15	30	41%
廣東粥	310	18	10	45	26%
肉包(大)	283	14.5	7.5	45	22%
叉燒包	223.3	10.6	4	37.5	16%
菜包	208	8.9	2.5	37.5	11%
奶黃包	95	1.8	0	21.5	0%
紅豆粽	413	21	15	48.4	33%

## 簡餐便當熱量和營養比一比

食物名稱	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)
牛肉飯	610	36	20	80	28%
牛腩燴飯	680	56	35	72.5	38%
咖哩雞飯	688	44	25	92.5	29%
滷雞腿飯	990	77	50	82.5	41%
烤雞腿飯	786	60	37.5	80	38%
炸雞腿飯	810	59	35	95	34%
炸排骨便當	925	65	42.5	92.5	38%
豬腳飯	815	53	35	80	37%
控肉飯	935	70	45	82.5	40%
烤肉飯	655	44	25	80	31%
招牌飯	743	45	27.5	87.5	32%
鮭魚飯	533	38	25	52.5	38%
三寶飯	960	70	50	95	41%
什錦滑蛋燴飯	673	42	25	87.5	30%
三鮮燴飯	513	39	25	55	37%
滑蛋肉片燴飯	513	39	25	55	37%
蝦仁蛋炒飯	703	40	25	77.5	32%
肉絲蛋炒飯	718	44	27.5	77.5	34%
蔥燒牛肉飯	670	46	30	72.5	36%
香酥雞腿飯	800	60	42.5	72.5	42%
燒烤鮭魚飯	600	37	22.5	72.5	32%



## 市售飲料熱量比一比

飲料種類	飲料	份量	平均熱量
果汁	蕃茄汁	350ml/瓶	64
	柳橙原汁	236ml/瓶	110
汽水	雪碧	350ml /1罐	147
	蘋果西打	350ml /1罐	147
	可樂	350ml /1罐	170
	汽水、蘋果西打	350ml /1罐	147
	沙士	350ml /1罐	126
	健怡可樂	350ml /1罐	3
運動飲料	寶礦力	350ml /1罐	91
茶類	低糖烏龍茶	350ml /1罐	52
	低糖麥茶	350ml /1罐	50
	紅茶	350ml /1罐	119
	茉莉花茶	350ml /1罐	98
	奶茶	700 c.c.重量杯	294
	珍珠奶茶	700 c.c.重量杯	410
	冬瓜茶	350ml /1罐	116
	菊花茶	350ml /1罐	102
	低糖茶	350ml /1罐	100
	無糖茶	350ml /1罐	0
醋飲	果汁醋飲料	100 c.c.	45
咖啡可可	三和一咖啡隨身包	1包20公克	90
	咖啡飲料	200ml /1罐	78
	可可粉	30公克	138



# 簡易食物代換表

類別 (每份)	相當份量數	
五穀根莖類 (280大卡)	飯200公克約1碗	菱角200公克約28個(可食生重)
	稀飯500公克約2碗	蕃薯220公克(可食生重)
	土司100公克約2片	玉米粒280公克(罐頭)
	饅頭120公克約1個	餐包100公克約4個
	熟麵條240公克約2碗	燕麥片70公克
	餃子皮120公克約12張	春捲皮120公克約6-8張
	蘇打餅乾80公克約12片	蘿蔔糕200公克
	山藥440公克(購買量)	馬鈴薯360公克(可食生重)
低脂奶類 (120大卡)	低脂鮮奶240cc 1杯	
	低脂奶粉25公克約3平湯匙	
脫脂奶類 (80大卡)	脫脂鮮奶240cc 1杯	
	脫脂奶粉25公克 約3平湯匙	
蛋、豆、魚、肉類 (可食生重) (55大卡)	一般魚類35公克	豬里肌35公克
	草蝦仁30公克 約6隻	山羊肉45公克
	蛤蜊60公克 約22個	棒腿40公克
	牡蠣65公克 約8個	毛豆45公克
	真烏賊40公克	豆包(濕)30公克
	火腿45公克約2 1/2片	魚丸(不包肉)60公克
	牛腱35公克	麵腸40公克
蛋、豆、魚、肉類 (可食生重) (75大卡)	小排30公克	蛋1個60公克
	豬大排35公克	清豆漿240cc
	豬小腸55公克	油豆腐55公克
	雞翅35公克	五香豆干40公克
	牛排30公克	素雞50公克
	魚丸(包肉)45公克	黃豆干70公克
	傳統豆腐85公克(薄)3小格	臭豆腐55公克
蔬菜類 (25大卡)	各種青菜100公克(約各式煮熟蔬菜一碟, 直徑15公分之碟子)	

類別 (每份)	相當份量數	
水果類 (購買量) (60大卡)	青蘋果130公克	葡萄130公克約13個
	葡萄柚250公克	楊桃180公克
	美濃香瓜245公克	加州李子110公克
	香蕉95公克	蓮霧180公克約2個
	龍眼130公克	愛文芒果225公克
	鳳梨130公克 (去皮)	奇異果125公克
	紅西瓜365公克	土芭樂155公克
	草莓170公克	木瓜190公克
油脂類 (45大卡)	各種植物油5公克約1茶匙	腰果8公克約5粒
	各種動物油5公克約1茶匙	花生8公克約10粒
	沙拉醬7公克約2茶匙	開心果13公克 (購買量)
	核桃 (生) 7公克約2粒	西瓜子23公克 (購買量)

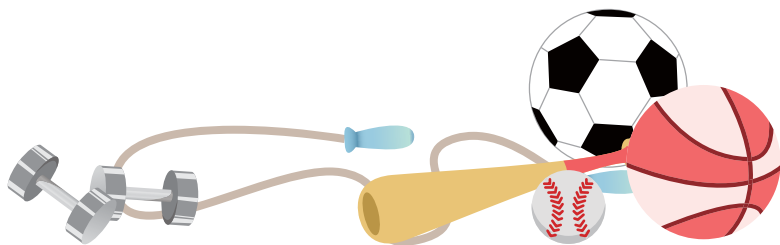




## 各類運動消耗熱量表

運動項目	體重				
	50公斤	55公斤	60公斤	65公斤	70公斤
伸展運動	63	69	75	81	87
騎腳踏車(8.8公里/小時)	75	82.5	90	97.5	105
走路(4公里/小時)	77.4	85.2	93	100.8	108.6
高爾夫球	92.4	101.7	111	120	129.6
保齡球	99.9	110.1	120	129.9	140.1
快走(6公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
划船(4公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
有氧舞蹈	126	138	150	162	177
羽毛球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
排球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
乒乓球	132.6	145.8	159	172.2	185.4
網球	155.1	170.4	186	201.6	216.9
溜直排輪	201	219	240	261	279
跳繩(60-80下/分鐘)	225	247.5	270	292.5	315
慢跑(145公尺/分鐘)	235	258.5	282	305.5	329
拳擊	285	313.5	342	370.5	399
蛙式游泳	297	324	354	384	414
自由式游泳	435	480	525	567	612

運動30分所消耗的熱量 單位：大卡



# 健康活力卡



# 健康活力卡

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 女

出生日期：民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

電話：\_\_\_\_\_

身體質量指數（簡稱BMI）：\_\_\_\_\_

（公斤/公尺<sup>2</sup>）

受理單位戳章：

相關活動資訊請另行上網瀏覽 <http://www.bhp.doh.gov.tw>



我 \_\_\_\_\_ ，為了身體健康，  
要減重 \_\_\_\_\_ 公斤！

我相信，只要身體力行健康飲食與規律運動，  
有決心、信心、耐心與恆心，養成健康生活型態，  
我一定會成功！

中華民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日





行政院衛生署國民健康局  
關心您

