

高齡營養新食代

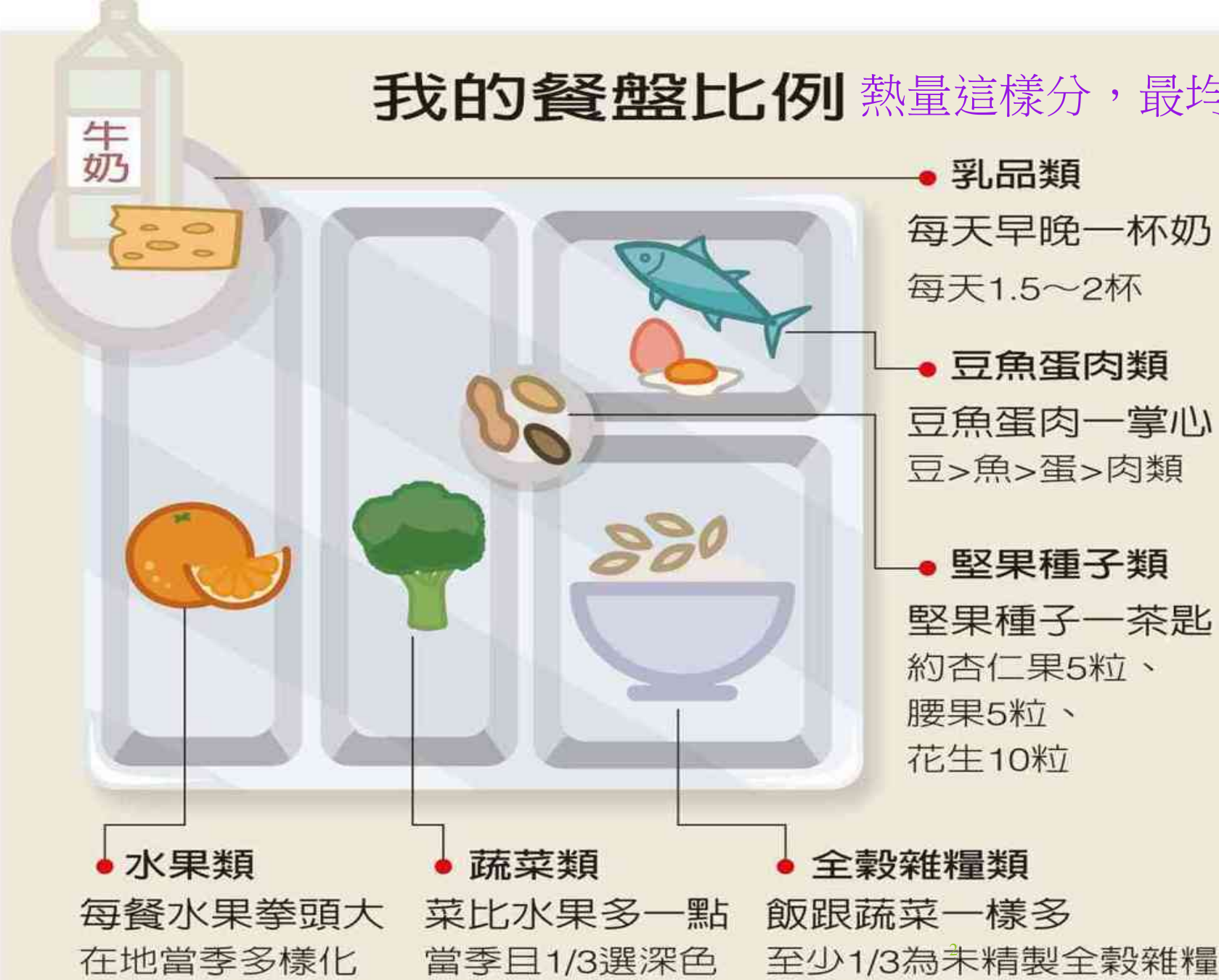
提升職場健康飲食~  
「我的餐盤」之應用

長庚科技大學 保健營養系

邱麗玲 副教授

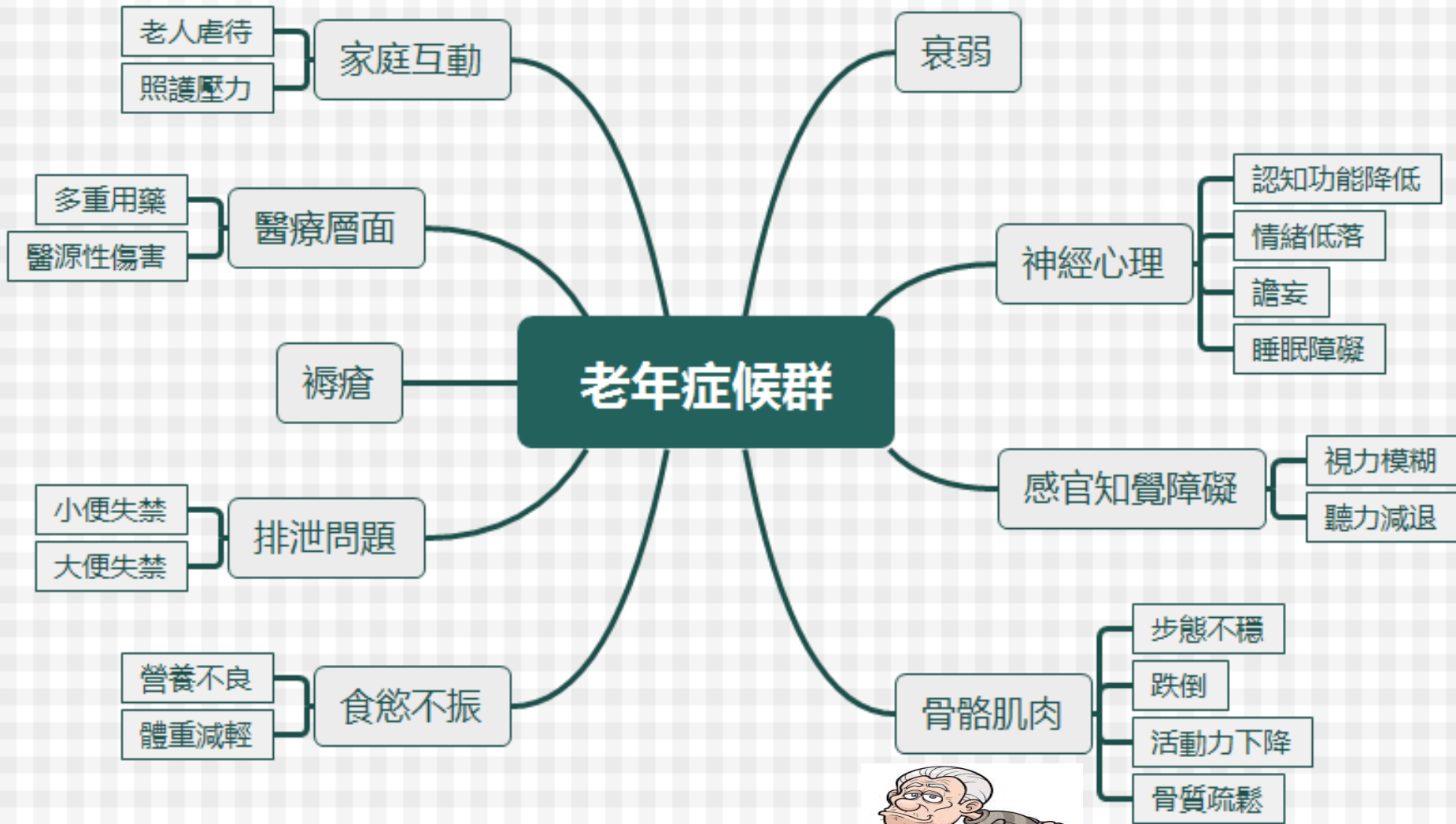
中華民國 107 年 12 月 12 日

# 我的餐盤比例 熱量這樣分，最均衡



# 每天這樣吃，最健康

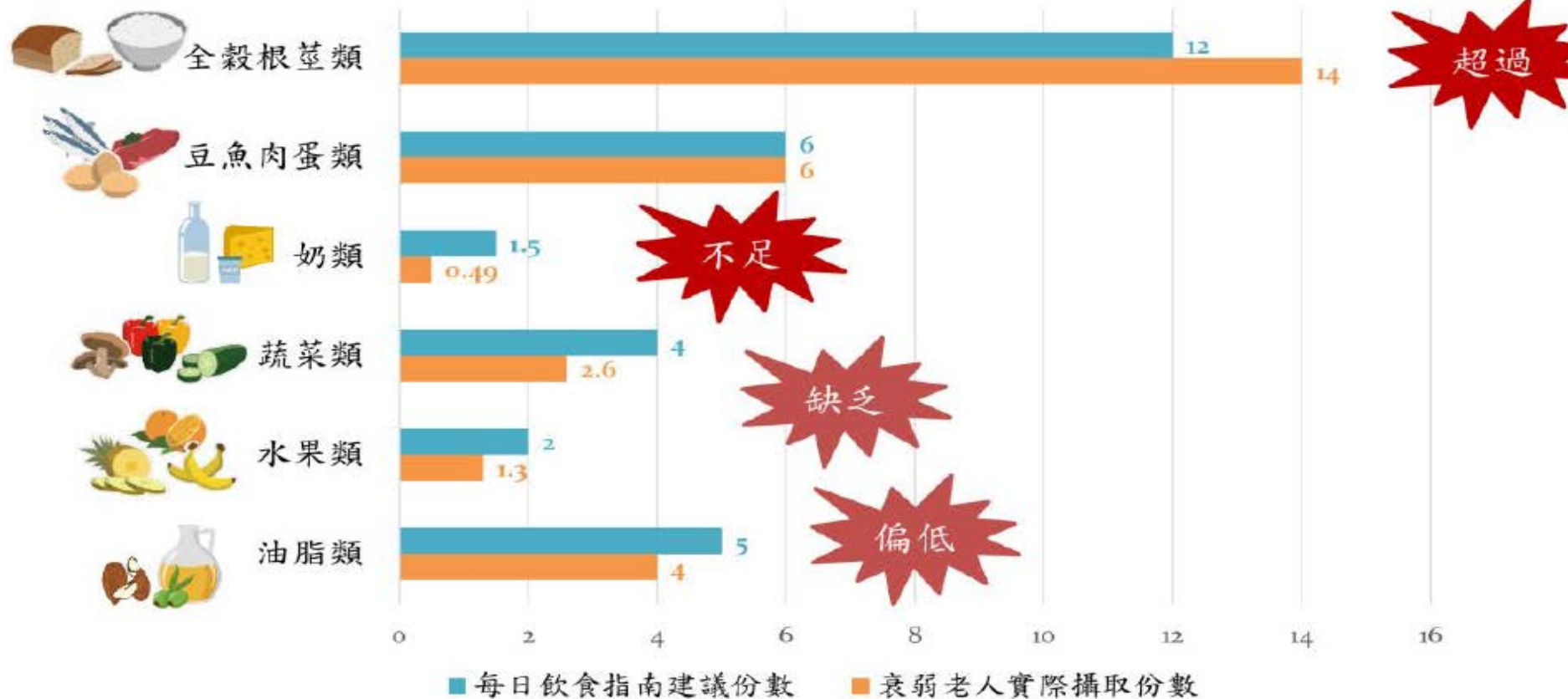




人的老化

# 提醒老人飲食該調整了！避免掉入「營養缺乏—老齡衰弱」的惡性循環

## 衰弱老人的六大類食物哪裡吃錯了？



飯吃超過・奶太不足・蔬果缺乏・油脂偏低・堅果常沒吃

資料來源：中央研究院生物醫學科學研究所 潘文涵教授  
製圖：社團法人台灣國際生命科學會 (ILSI Taiwan)

# 甚麼是三好一巧？

1. 吃的下-吃得下有健康
2. 吃的夠-熱量夠營養足
3. 吃的對-老人病症候群
4. 吃的巧-快樂享受餐點



# 營養素的熱量

- 1公克醣類產生4大卡
- 1公克脂肪產生9大卡
- 1公克蛋白質產生4大卡
- 1公克酒精產生7大卡
- 例如：1碗飯約含蛋白質8公克，醣類60公克，即相當於280大卡。

$$4 \times 8 + 60 \times 4 = \text{約} 280 \text{大卡}$$

# 食物代換表每份營養成分

品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
奶類				
1 全脂	8	8	12	150
低脂	8	4	12	120
脫脂	8	+	12	80
2 五穀根莖類	2	+	15	70
肉魚蛋豆類				
3 低脂	7	3	+	55
中脂	7	5	+	75
高脂	7	10	+	120
4 蔬菜類	1		5	25
5 水果類	+		15	60
6 油脂類		5		45



## 依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
<b>全穀根莖類(碗)</b>	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
<b>豆魚肉蛋類(份)</b>	3	4	5	6	6	7	8
<b>低脂乳品類(杯)</b>	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
<b>蔬菜類(碟)</b>	3	3	3	4	4	5	5
<b>水果類(份)</b>	2	2	2	3	3.5	4	4
<b>油脂與堅果種子類(份)</b>	4	4	5	6	6	7	8

資料來源：國民飲食指南

## 全素 ( 純素與植物五辛素適用 )

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡
食物類別	份數					
全穀根莖類	8	10	12	12	14	16
<b>未精製</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
其他	4	6	8	8	10	10
<b>豆類</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂	3	4	5	5	6	6
堅果(核果)						
種子	1	1	1	1	1	1

# 蛋素

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡
食物類別	份數					
全穀根莖類	8	10	12	12	14	16
<b>未精製</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
其他	4	6	8	8	10	10
<b>豆類</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>5.5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>蛋類</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂	3	4	4	5	5	5
堅果(核果)	1	1	1	1	1	1
種子						

# 奶素

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡
食物類別	份數					
全穀根莖類	6	10	10	12	12	14
未精製	4	4	4	4	4	4
其他	2	6	6	8	8	10
豆類	3	4	5	6	7	8
低脂或脫脂奶類	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂	3	4	5	5	6	7
堅果(核果)種子	1	1	1	1	1	1

# 奶蛋素

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡
食物類別	份數					
全穀根莖類	6	10	10	12	12	14
未精製	4	4	4	4	4	4
其他	2	6	6	8	8	10
豆類	2	3	4	5	6	7
蛋類	1	1	1	1	1	1
低脂或脫脂 奶類	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂	3	4	5	5	6	7
堅果(核果) 種子	1	1	1	1	1	1



# 食物代換工具



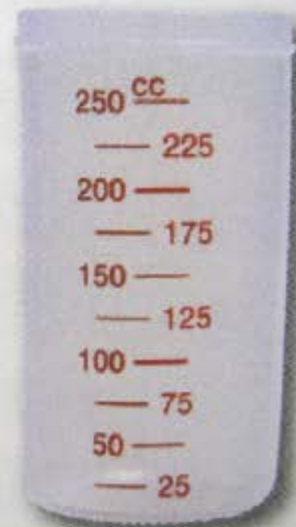
豆蛋魚肉類



全穀根莖類  
蔬菜類  
水果類



奶類  
全穀根莖類  
油脂類



豆漿  
奶類

## 蔬菜類1份代換量

- 1份蔬菜約25大卡(蛋白質1克、醣類5克)
- 以下皆為1份可食生重100克=熟半碗

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
葉菜類	芥菜	100克=半碗	青江菜	100克=半碗
	菠菜	100克=半碗	西洋芹	100克=半碗
	青蔥	100克=半碗	白杏菜	100克=半碗
	油菜	100克=半碗	紅鳳菜	100克=半碗
	茼蒿	100克=半碗	青花菜	100克=半碗
	韭黃	100克=半碗	地瓜葉	100克=半碗
	川七	100克=半碗	芥藍菜	100克=半碗
	海帶	100克=半碗	空心菜	100克=半碗
	青椒	100克=半碗	高麗菜	100克=半碗
	洋蔥	100克=半碗	高麗菜芽	100克=半碗
	小白菜	100克=半碗	黃椒(生)	100克=4兩手捧
	大白菜	100克=半碗	紫高麗菜(生)	100克=4兩手捧
	瓜類蔬菜	苦瓜	100克=半碗	葫蘆瓜
冬瓜		100克=半碗	大黃瓜	100克=半碗
胡瓜		100克=半碗	小黃瓜(生)	100克=4兩手捧
絲瓜		100克=半碗		

## 蔬菜類1份代換量

●1份蔬菜約25大卡(蛋白質1克、醣類5克)

●以下皆為1份可食生重100克=熟半碗

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
菇類蔬菜	香菇 洋菇 木耳	100克=半碗 100克=半碗 100克=半碗	金針菇 鮑魚菇	100克=半碗 100克=半碗
豆類蔬菜	敏豆 菜豆 豆芽 豌豆夾	100克=半碗 100克=半碗 100克=半碗 100克=半碗	玉米筍 豆苗(生) 苜蓿芽(生)	100克=半碗 100克=4兩手捧 100克=4兩手捧
其他	茄子 牛蒡 蘆筍 竹筍	100克=半碗 100克=半碗 100克=半碗 100克=半碗	秋葵 蘿蔔 胡蘿蔔 大番茄	100克=半碗 100克=半碗 100克=半碗 100克=半碗

蔬菜類1份

金針菇



熟





# 蔬菜類1份

小黃瓜  
香菇





# 五穀根莖類

品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
五穀根莖類	2	+	15	70



## 全穀根莖類1份代換量

- 1份全穀根莖類約70大卡(蛋白質2克、醣類15克)
- 以下皆為1份可食重量

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
米類	飯 白年糕 紅白小湯圓 五穀粉	50克=1/4碗 30克=2匙免洗湯匙 30克=2匙免洗湯匙 =2匙免洗湯匙	豬血糕 蘿蔔糕 芋頭糕	40克=約7×2.5×2公分 50克=約6×8×1.5公分 60克=約6×8×2公分
麥類	油條 燕麥片 麥粉 燒餅 冷凍饅頭 餐包 吐司(薄) 蘇打餅乾	15克=約7公分(1/2根) 20克=3匙免洗湯匙 20克=2匙免洗湯匙 20克=約1/4個 30克=約1/3個 25克=約1個 25克=約1片 20克=約3片	餃子皮 餛飩皮 麵線 通心粉(乾) 油麵 拉麵(生) 麵條(熟) 鍋燒麵(熟)	30克=約3張 30克=約7張 20克=熟半碗 20克=熟半碗 45克=半碗 25克=半碗 60克=半碗 60克=半碗

# 全穀根莖類1份代換量

●1份全穀根莖類約70大卡(蛋白質2克、醣類15克)

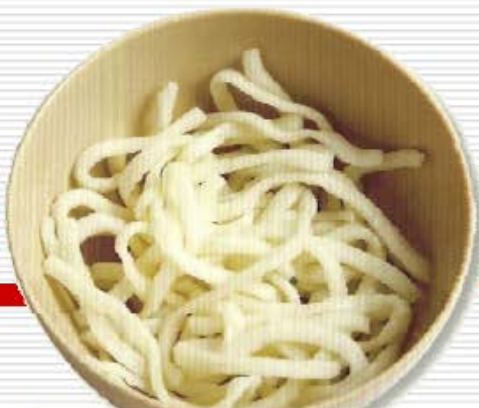
●以下皆為1份可食重量

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
根莖類	地瓜 芋頭 馬鈴薯	55克=半碗 55克=半碗 90克=半碗	山藥 南瓜	100克=半碗 100克=半碗
其他	玉米 花豆(熟) 藕粉 蓮子 栗子 粉圓(波霸) 紅豆	110克=約長6公分 40克=2匙免洗湯匙 20克=2匙免洗湯匙 20克=2匙免洗湯匙 40克=2匙免洗湯匙 (約7顆) 30克=熟2匙免洗湯匙 20克=生1.5匙免洗湯匙 =熟3匙免洗湯匙	綠豆 薏仁 玉米粒 冬粉 菱角 米粉(熟) 米苔目(熟) 皇帝豆	20克=生2匙免洗湯匙 =熟2匙免洗湯匙 20克=生1.5匙免洗湯匙 =熟3.5匙免洗湯匙 65克=5匙免洗湯匙 20克=生半把=熟半碗 50克=半碗 50克=半碗 60克=半碗 65克=半碗



白飯1/4碗  
70大卡

=



熟麵條1/2碗

=



米粉1/2碗

=

冬粉1/2碗



=



米苔目1/2碗

=

通心麵1/2碗



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL





白飯1/4碗  
70大卡

=



地瓜1/2碗

=



芋頭1/2碗

=



南瓜1/2碗

=

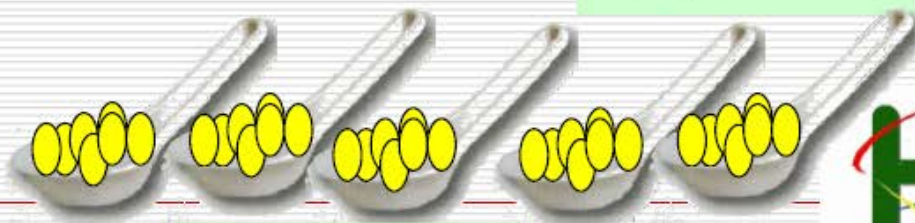


菱角1/2碗

=



玉米約6公分



玉米粒5匙



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL





白飯1/4碗  
70大卡

蓮藕粉2匙



綠豆2匙



五穀粉2匙



薏仁粉2匙



燕麥片3匙





=



白飯1/4碗  
70大卡



×2 (匙)

紅白小湯圓2匙

=



×2 (匙)

波霸粉圓2匙



=



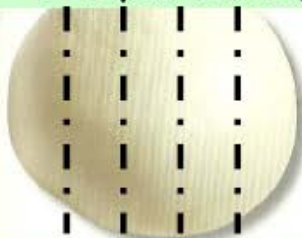
薄吐司1片  
=厚吐司1/2片

白飯1/4碗  
70大卡

山東大饅頭



=



X 1/5

冷凍全麥饅頭



X 1/3

市場饅頭



X 1/4

# 油脂及堅果種子類1份

奶油  
開心果





# 油脂及堅果種子類1份代換量

● 1份油脂約45大卡

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
烹調用油	植物油 豬油	5克=1/3匙免洗湯匙 油(乳瑪琳) 5克=1/3匙免洗湯匙	植物性奶	6克=1/3匙免洗湯匙
堅果類	杏仁果 杏仁粉 松子 生核桃 腰果	7克=1/2匙免洗湯匙 7克=1匙免洗湯匙 7克=1匙免洗湯匙 7克=1匙免洗湯匙 8克=1匙免洗湯匙	開心果 南瓜子 帶殼花生 葵花子 西瓜子	12克=1匙免洗湯匙 10克=1又1/2匙免洗湯匙 8克=2匙免洗湯匙 12克=2匙免洗湯匙 20克=2匙免洗湯匙
醬料類	沙拉醬 (美乃滋) 芝麻醬 沙茶醬	7克=1/2匙免洗湯匙 7克=1/2匙免洗湯匙 8克=1/2匙免洗湯匙	花生醬 花生粉 黑芝麻粉	7克=1匙免洗湯匙 8克=1匙免洗湯匙 9克=1又1/3匙免洗湯匙



帶殼花生2湯匙(5粒)

生核桃2粒



植物油1/3湯匙  
=油脂一份  
=約45大卡

花生粉1/3湯匙

芝麻醬1/2湯匙



沙茶醬1/2湯匙





豬油1/3湯匙



植物性奶油1/3湯匙

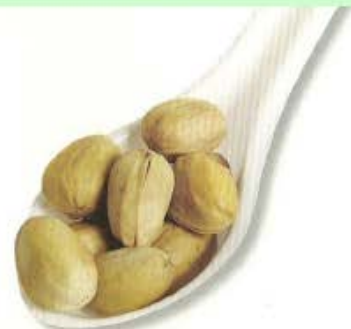


植物油1/3湯匙  
=油脂一份  
=約45大卡

西瓜子2湯匙(53粒)



開心果1湯匙(10粒)



杏仁粉1湯匙



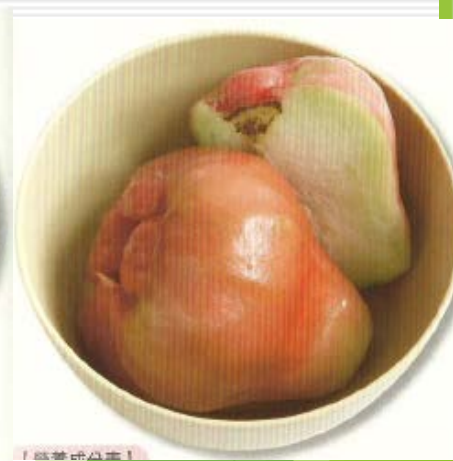
杏仁果1/2湯匙(5粒)



# 水果類



品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
水果類	+		<b>15</b>	<b>60</b>

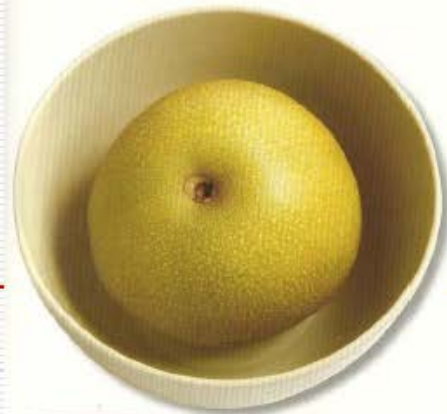
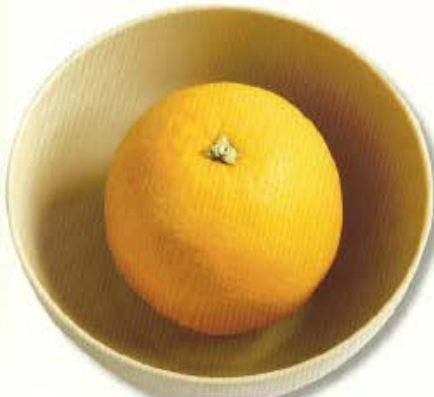




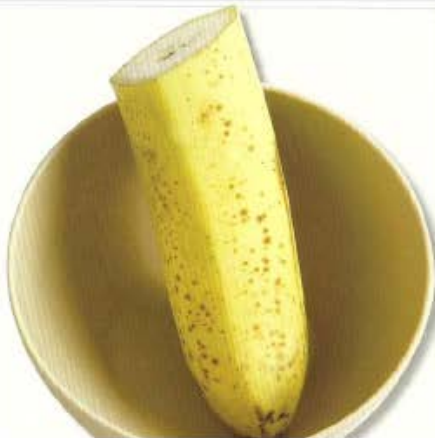
# 水果類1份代換量

- 1份水果類約60大卡
- 以下皆為1份可食重量(=8分滿碗)

食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
香蕉	70克=1/2根	柳丁	130克=8分碗滿
百香果	95克=約2個	棗子	130克=8分碗滿
榴槤	35克=約2平匙	水蜜桃	145克=8分碗滿
釋迦	60克=8分碗滿	水梨	150克=8分碗滿
櫻桃	80克=8分碗滿	愛文芒果	150克=8分碗滿
紅毛丹	80克=8分碗滿	柑橘	150克=8分碗滿
龍眼	90克=8分碗滿	芭樂	160克=8分碗滿
荔枝	100克=8分碗滿	草莓	160克=8分碗滿
加州李	100克=8分碗滿	文旦	165克=8分碗滿
西洋梨	105克=8分碗滿	楊桃	170克=8分碗滿
葡萄	105克=8分碗滿	蓮霧	170克=8分碗滿
蘋果	115克=8分碗滿	小番茄	175克=8分碗滿
奇異果	115克=8分碗滿	葡萄柚	190克=8分碗滿
木瓜	120克=8分碗滿	哈密瓜	195克=8分碗滿
玫瑰桃	120克=8分碗滿	紅西瓜	250克=8分碗滿
鳳梨	130克=8分碗滿		



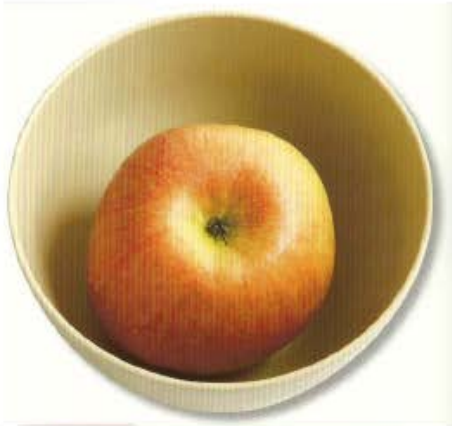
水果一份  
=約60大卡



約8分滿







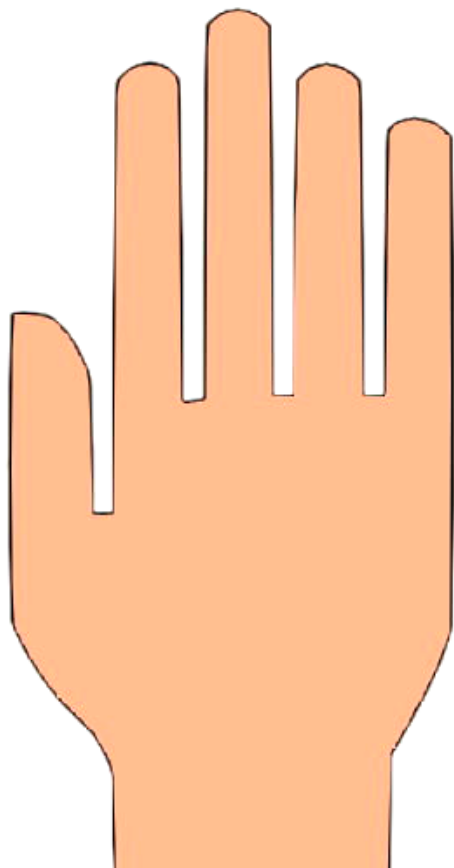
約8分滿



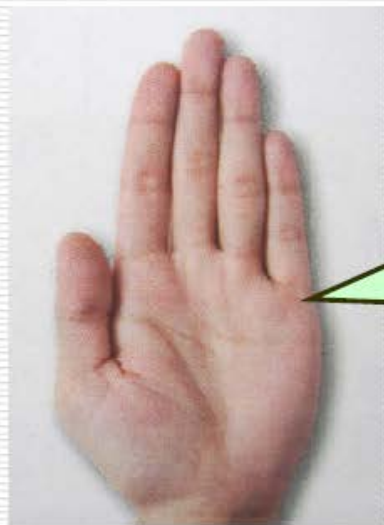
水果一份  
=約60大卡



# 蛋豆魚肉類



品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
肉魚蛋豆類				
低脂	<b>7</b>	<b>3</b>	+	<b>55</b>
中脂	<b>7</b>	<b>5</b>	+	<b>75</b>
高脂	<b>7</b>	<b>10</b>	+	<b>120</b>



每個人手掌大小不一樣，  
我是屬於哪種手掌??

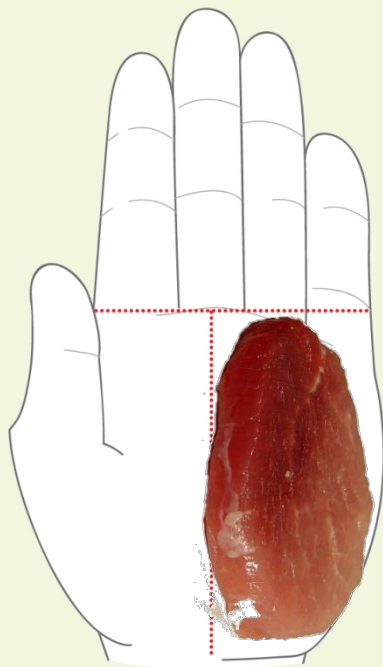
# 豆魚肉蛋類1份

✘ 一兩肉在你的手上大概有多大？

## 手掌大小測量模型

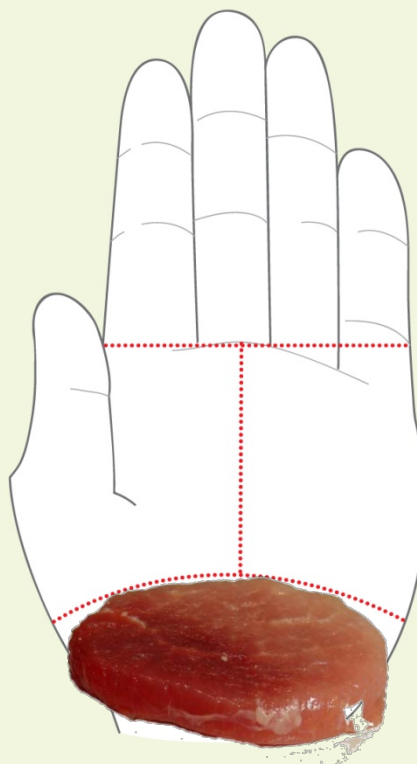
厚度約1公分的三兩手掌、四兩手掌與五兩手掌，分別代表3份、4份、5份豆魚肉蛋類食物。每個人的手掌大小不同，先測量一下自己的手掌大小，就可以方便計量豆魚肉蛋類食物囉！

三  
兩  
手  
掌



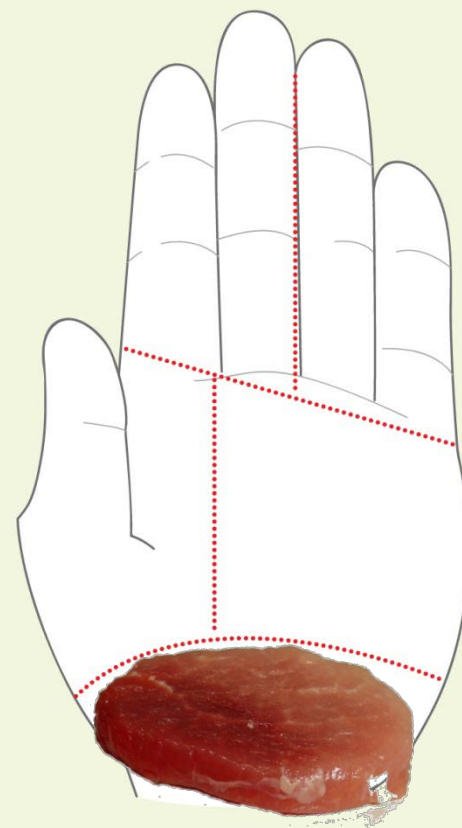
36

四  
兩  
手  
掌



37

五  
兩  
手  
掌



38

## 豆魚肉蛋類1份代換量

- 1份低脂豆魚肉蛋類約55大卡(含蛋白質7克、脂肪3克)
- 1份中脂豆魚肉蛋類約75大卡(含蛋白質7克、脂肪5克)
- 1份高脂豆魚肉蛋類約120大卡以上(含蛋白質7克、脂肪10克以上)
- 以下皆為1份可食重量

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
中脂	傳統豆腐 嫩豆腐 五香豆干 干絲 雞蛋 鵪鶉蛋 豬小排	80克=2小方格 140克=盒裝豆腐半盒 35克=約2/3片 35克=1份 55克=1顆 60克=約6顆 35克=約1兩手掌大	豬大排 牛排 羊肉 虱目魚 鮭魚 肉魚 鱈魚	35克=約1兩手掌大 35克=約1兩手掌大 35克=約1兩手掌大 35克=約1兩手掌大 35克=約1兩手掌大 35克=約1兩手掌大 55克=約1兩手掌大
高脂	秋刀魚 牛腩 五花肉	35克=約1兩手掌大 45克=約1兩手掌大 50克=約1兩手掌大	香腸 熱狗	40克=約1條 50克=約1條



## 豆魚肉蛋類1份代換量

- 1份低脂豆魚肉蛋類約55大卡(含蛋白質7克、脂肪3克)
- 1份中脂豆魚肉蛋類約75大卡(含蛋白質7克、脂肪5克)
- 1份高脂豆魚肉蛋類約120大卡以上(含蛋白質7克、脂肪10克以上)
- 以下皆為1份可食重量

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
低脂	蝦米	10克=1匙免洗湯匙	蛋白	85克=2個
	小魚干	10克=1匙免洗湯匙	九孔	45克=約3個
	乾干貝	10克=1匙免洗湯匙	文蛤	60克=帶殼約1碗
	黃豆	20克=2匙免洗湯匙	蜆	80克=帶殼約1碗
	蝦仁	30克=2匙免洗湯匙	蟳	35克=6兩蟳半隻
	雪螺(去殼)	35克=2匙免洗湯匙	雞胸肉	30克=約1兩手掌大
	牡蠣	65克=3匙免洗湯匙	一般魚類	35克=約1兩手掌大
	濕豆包	30克=約2/3塊	牛腱	35克=約1兩手掌大
	花枝	40克=約3塊	里肌肉	35克=約1兩手掌大
	章魚	55克=約3塊	豬心	45克=約1兩手掌大
	豆漿	260毫升=1杯	雞腿	40克=雞腿半隻

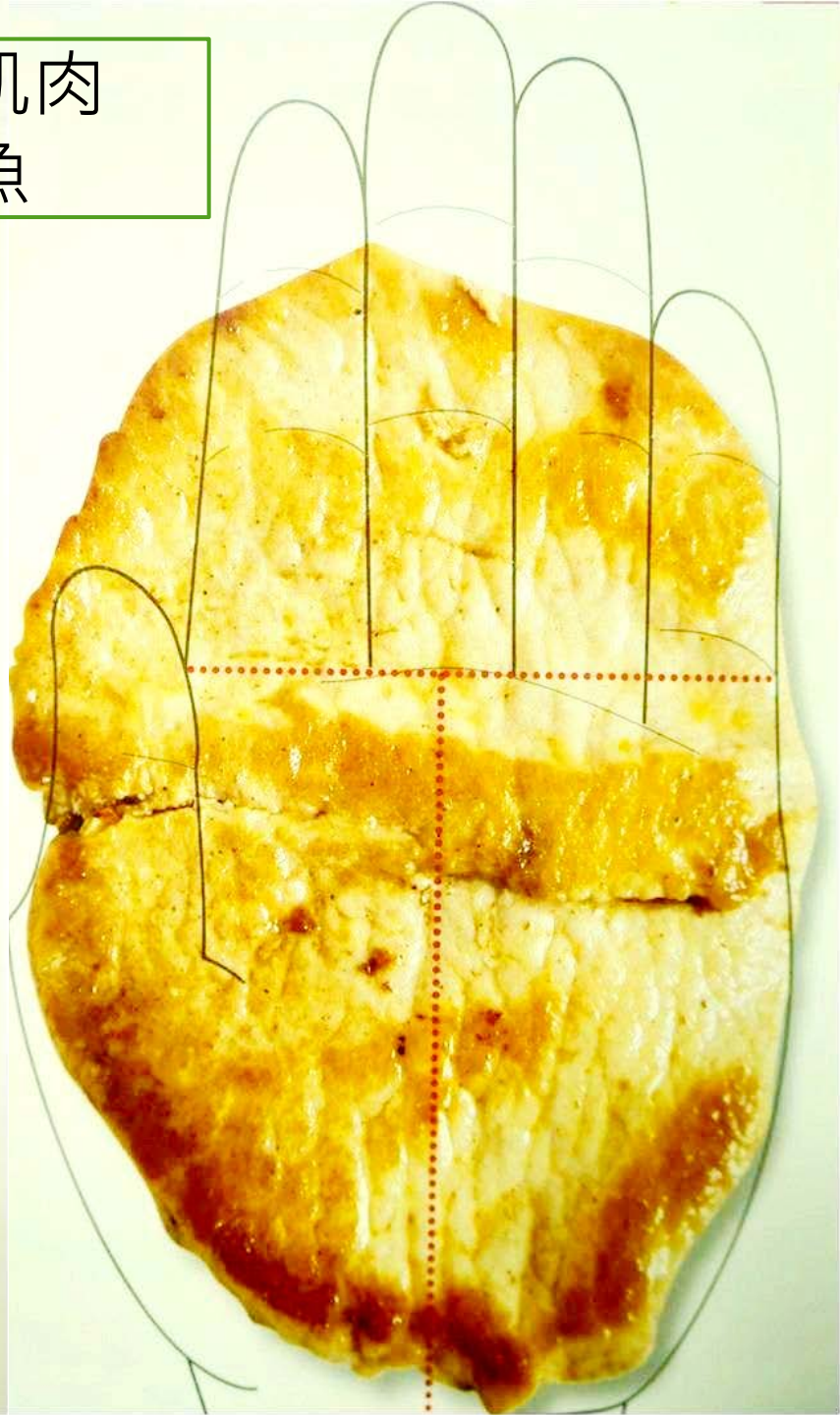


# 豆魚肉蛋類1份

豆腐  
肉鬆



里肌肉  
肉魚



豆魚肉蛋類  
3份





劍蝦4尾  
=低脂肉一份  
=55大卡

40克生花枝  
(約可切花3塊)



叻仔魚5湯匙



蚵仔3湯匙



濕豆包



無糖豆漿260CC



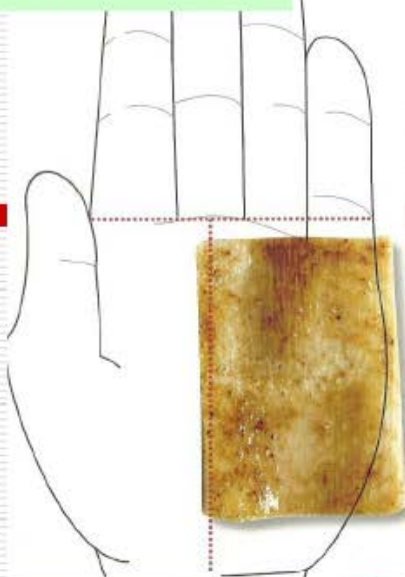
如果豆漿  
加糖呢?

155大卡

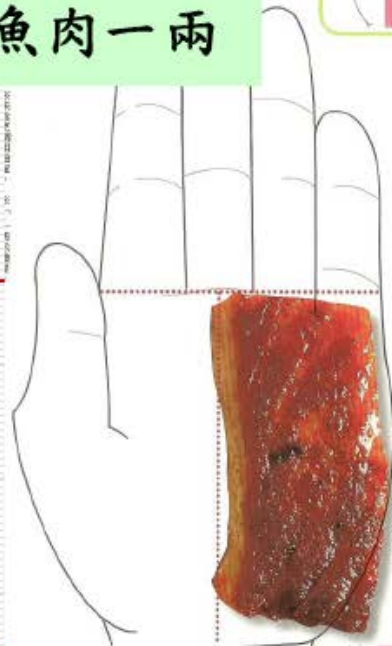


牛排一兩  
=中脂肉一份  
=約75大卡

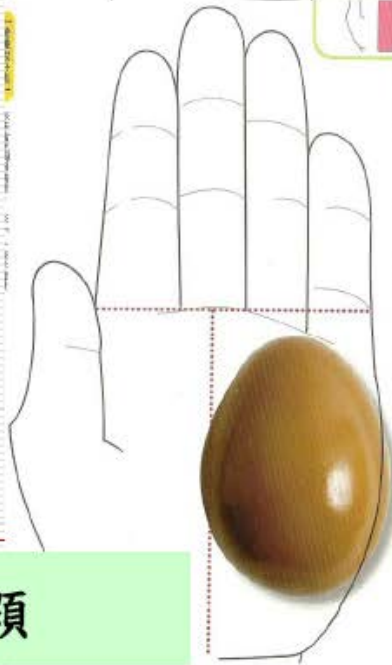
旗魚肉一兩



鮭魚肉一兩



鰻魚肉一兩



蛋一顆

市售百頁 1/6



牛排一兩  
= 中脂肉一份  
= 約75大卡



2小格



市售 1/3



市售 4/3

盒裝 1/2



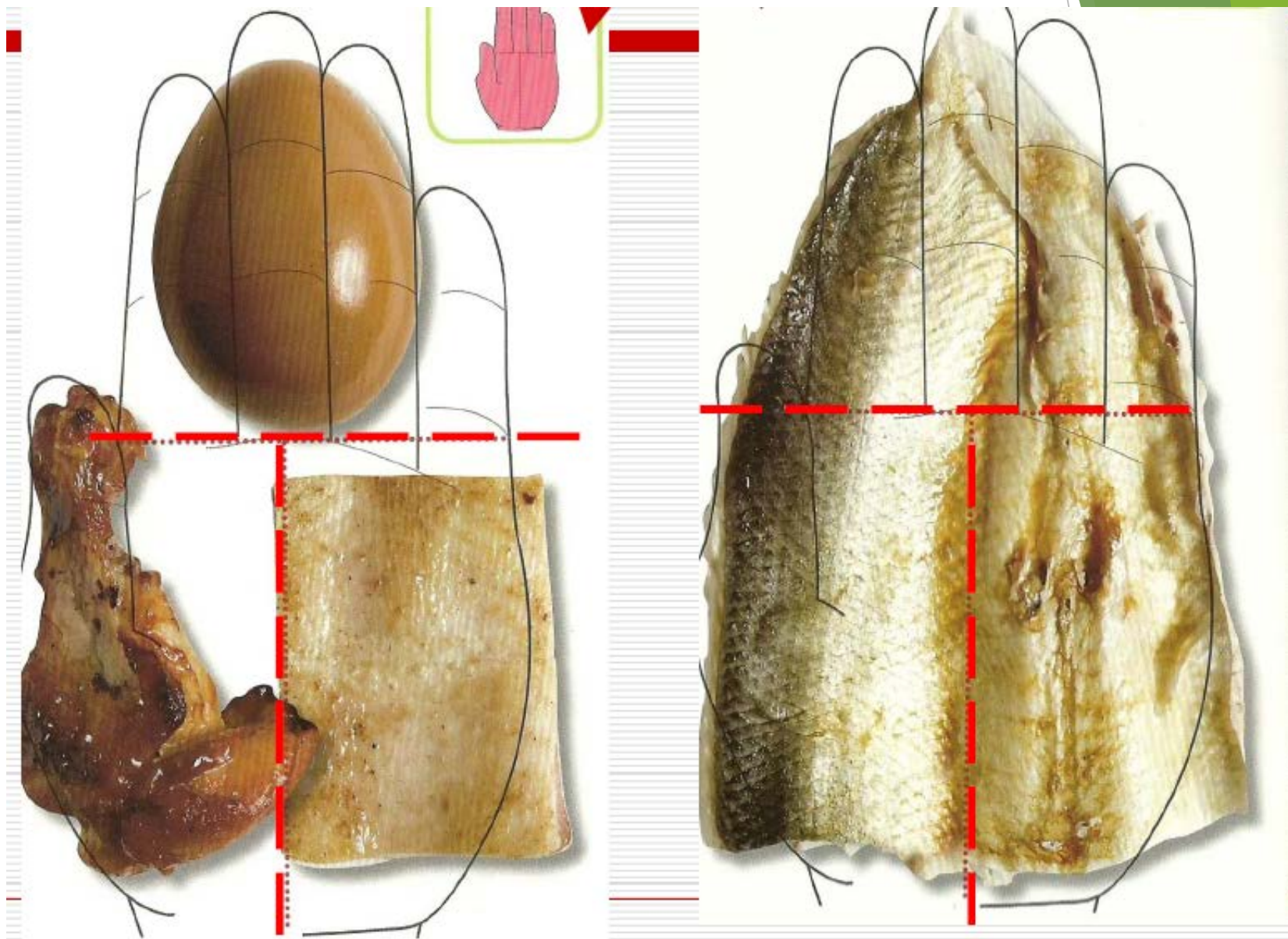
市售 2/3



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL



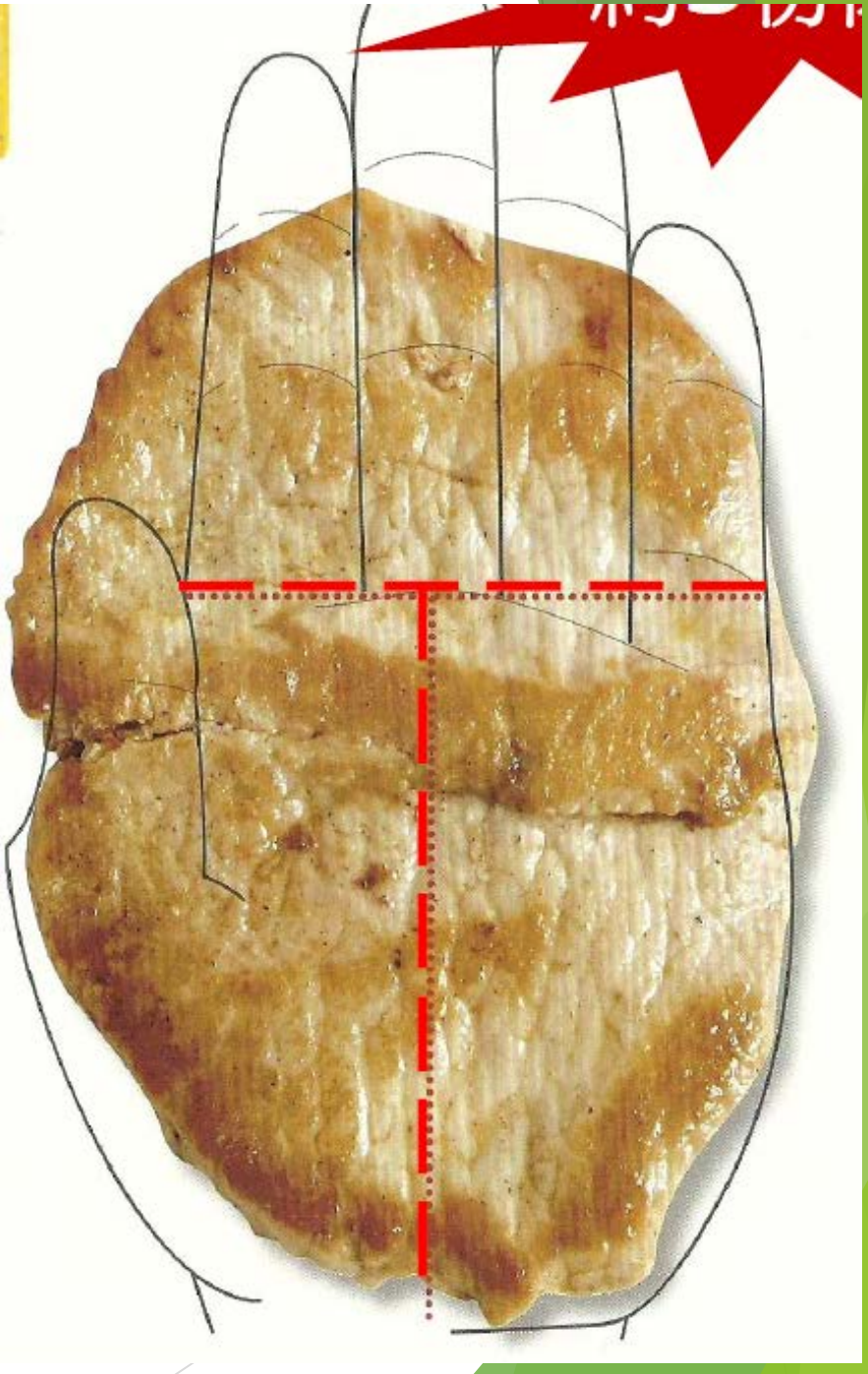
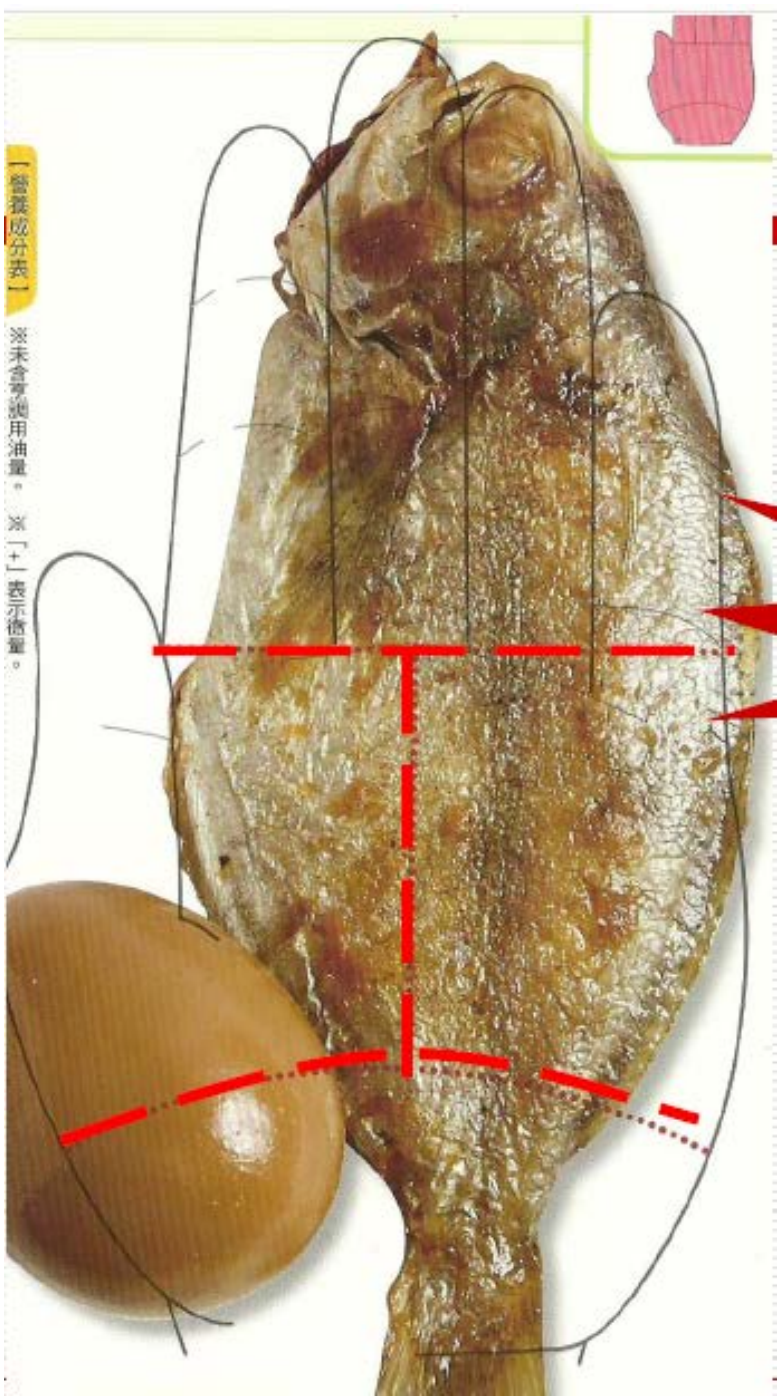
# 考考您？ 幾份肉

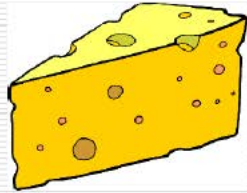




【營養成分表】

※未含骨髓用油量。 ※「+」表示微量。





## 奶類及奶製品



品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
奶類				
全脂	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>150</b>
低脂	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>120</b>
脫脂	<b>8</b>	<b>+</b>	<b>12</b>	<b>80</b>

## 奶類1份代換量

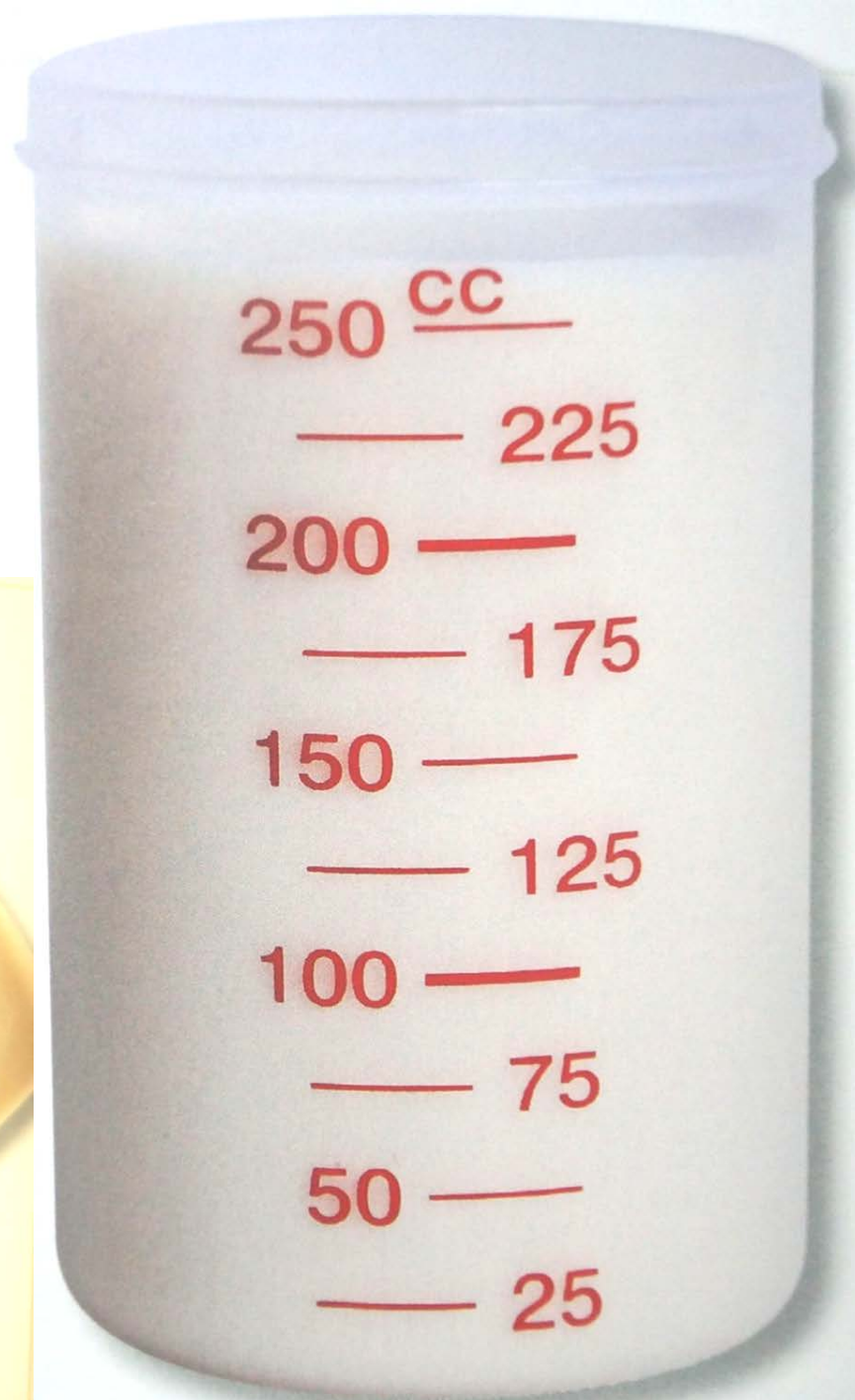
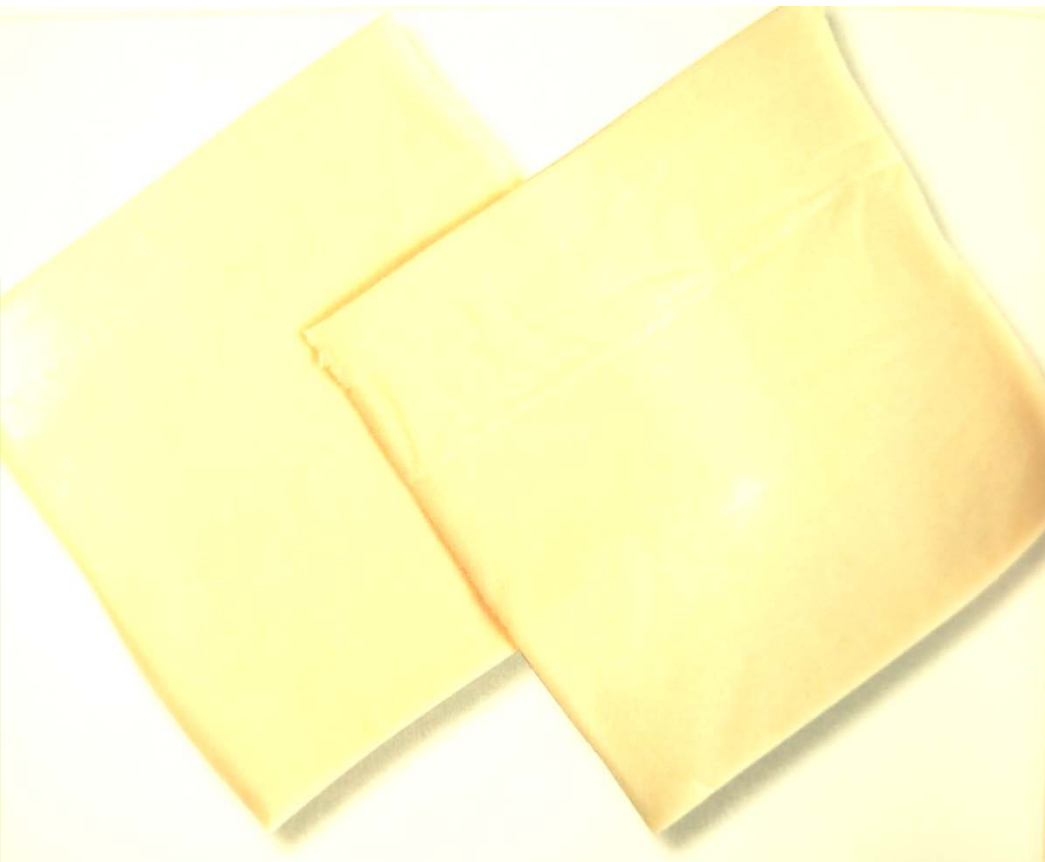
- 1份全脂奶類約150大卡(含蛋白質8克、醣類12克、脂肪8克)
- 1份低脂奶類約120大卡(含蛋白質8克、醣類12克、脂肪4克)
- 1份脫脂奶類約80大卡(含蛋白質8克、醣類12克)

種類	食物名稱	代換量	食物名稱	代換量
全脂奶類	全脂鮮奶	240cc=1杯	全脂奶粉	35克=4匙免洗湯匙
低脂奶類	低脂鮮奶 低脂起士	240cc=1杯 40克=2片	低脂奶粉	25克=3匙免洗湯匙
脫脂奶類	脫脂鮮奶	240cc=1杯	脫脂奶粉	25克=3匙免洗湯匙
其他	優格	180克=1杯	優酪乳	200cc=1杯



# 奶類1份

起司片  
牛奶





**×3** (匙)

低脂奶粉3匙  
120大卡

低脂鮮奶  
240cc



低脂起司  
2片



4顆方糖



※本圖為實物大小的30%

小心含糖量!!  
=120+(4x5)x4  
=200大卡

3~7顆方糖



※本圖為實物大小的30%

小心含糖量!!  
=180大卡

午餐



謝謝