AFAA™

International Licensee

美國運動體適能協會

第十二章

營養與體重管理

（一）營養成分分析
（二）健康飲食原則
（三）營養觀念
（四）體重管理(減重、增重)
（五）Q &A

從教練的角度出發

中式早餐 熱量大解密

蛋餅
(1個)
283 kcal
30C/11P/13F

肉包
(1個)
268 kcal
30C/10P/12F

燒餅
(1個)
256 kcal
41C/3P/7F

小籠包
(8顆)
540 kcal
45C/20P/31F

鮮肉水煎包
(1個)
274 kcal
30C/10P/13F

蘿蔔糕
(2塊6X8X1.5cm)
163 kcal
30C/4P/3F

鍋貼
(8個)
398 kcal
38C/16P/20F

蔥油餅夾蛋
(1個)
398 kcal
38C/16P/20F

NEXT

營養師Feibi

KingNet 國家網路醫藥 kingnet.tw

KingNet 網路醫藥

編編私心最愛 常見西式早餐熱量排行

烤薄吐司(草莓)
熱量
126.9 (Kcal)

烤薄吐司(奶酥)
熱量
186.7(Kcal)

番茄蔬菜堡
熱量
230 (Kcal)

原味蛋餅
熱量
236 (Kcal)

火腿蛋餅
熱量
281 (Kcal)

玉米蛋餅
熱量
292 (Kcal)

培根蛋餅
熱量
298 (Kcal)

烤煎蛋三明治
熱量
386 (Kcal)

火腿蛋三明治
熱量
472 (Kcal)

照燒豬肉蛋三明治
熱量
519 (Kcal)

鮪魚蛋堡
熱量
669 (Kcal)

超厚牛肉起司蛋堡
熱量
797 (Kcal)

豬排總匯三明治
熱量
850 (Kcal)

海陸總匯三明治
熱量
881 (Kcal)

熱量依不同調料/烹調方式有差異，實際以現場供應爲主

參考資料：Dining Services Committee, NTU

西式or中式早餐?
早餐的健康提案

Ruby營養師

西式

一般版

火腿蛋餅 ＋

大冰奶

495kcal
C55/P12/F25

健康版

雞肉捲餅 ＋

統一陽光
無加糖高纖豆漿

322kcal
C30/P28/F10

中式

身為台中人私心一下😜

一般版

炒麵 ＋

豬血湯

460kcal
C60/P10/F20

健康版

豬排全麥
饅頭 ＋

統一陽光
無加糖黑豆漿

388kcal
C40/P30/F12

全家 匠系列夾心吐司

鹹甜口味熱量高>低

花生夾心土司
292大卡
C30.4/P7.2/F15.8

鮪魚沙拉夾心土司
244大卡
C44.6/P4.5/F5.3

板巧克力夾心土司
241大卡
C33.1/P5.5/F9.6

芒果煉乳夾心土司
228大卡
C36.1/P5.7/F6.8

雞蛋沙拉夾心土司
205大卡
C25.4/P6/F8.8

草莓夾心土司
179大卡
C35/P5.2/F2

ELEVEN FamilyMart 8款 推薦健身餐

蔥鹽烤雞蔬食便當（7-11）
373 Cal
20.3 P/9.8 F/51 C

鮨丸製麵照燒炊飯（7-11）
465 Cal
21.6 P/9.8 F/72.7 C

義式嫩雞花椰菜飯（7-11）
258 Cal
18.6 P/6 F/35.6 C

繽紛鮮蔬烤雞便當（7-11）
353Cal
17.2 P/5.6 F/58.8 C

匈牙利雞胸彩便當（全家）
399Cal
15.7P/7.5F/66.7C

健身G肉餐盒（全家）
446 Cal
26.4 P/11.9 F/58 C

迷迭香烤雞彩便當（全家）
414 Cal
17.3 P/10.3 F/63 C

青醬烤豆腐雞胸彩便當（全家）
401 Cal
19.1 P/6.9 F/65.3 C

linbei_eason

木盒便當 熱量排行榜

高敏敏 營養師

*每一份餐盒熱量

香酥雞腿
904 Kcal
C 97.7/P 62.3/F 29.3 g
鈉 782 mg

椒來麻雞腿
886 Kcal
C 103.3/P 59/F 26.3 g
⚠鈉 1321 mg

蒲燒鯛魚
855 Kcal
C 99/P 28/F 38.6 g
⚠鈉 1036 mg

悟饕排骨
754 Kcal
C 107.5/P 32.6/F 21.5 g
⚠鈉 1349 mg

黃金豬排
749 Kcal
C 117.7/P 33.2/F 16.2 g
⚠鈉 1139 mg

經典池上
742 Kcal
C 103.4/P 35.3/F 20.7 g
⚠鈉 1085 mg

鐵道排骨
742 Kcal
C 108.2/P 29.2/F 21.4 g
鈉 999 mg

茶香滷雞腿
732 Kcal
C 98.5/P 38/F 20.7 g
⚠鈉 1467 mg

馬告燒雞腿
720 Kcal
C 99/P 40.3/F 18.1 g
⚠鈉 1266 mg

金牌後切排骨
720 Kcal
C 17.8/P 31.5/F 18.1 g
鈉 843 mg

養 身
705 Kcal
C 119.5/P 33/F 10.6 g
鈉 442 mg

薄鹽鯖魚
692 Kcal
C 99.7/P 36.4/F 16.4 g
鈉 696 mg

直火烤肉
679 Kcal
C 100.5/P 31.7/F 16.7 g
鈉 735 mg

灶咖豬排
626 Kcal
C 102.5/P 30/F 10.7 g
鈉 933 mg

◎以上為每份便當之數值，來源為池上便當官網。每份商品依實際提供為準，營養資訊數值誤差範圍±20%。

版權所屬©https://remincare.com/高敏敏營養師

全穀根莖類
1.5-4碗
蔬菜類
3-5碟
水果類
2-4份
豆魚
肉蛋類
3-8份
低脂乳品類
1.5-2杯（一杯240毫升）
油脂與堅果種子類
油脂3-7茶匙及堅果種子類1份
水

每日均衡飲食指南

碳水化合物

Download from
Dreamstime.com
119623680

營養成分分析

碳水化合物 – 人體能量的主要來源，經由消化分解成葡萄糖。

- 葡萄糖是唯一供給大腦養分，維持神經正常功能
- 碳水化合物攝取過低，會造成脂肪提高身體蛋白質使用率，進而增加體內血液酮體的含量
- 兩種類型: 單醣和多醣
- 4 大卡/克
- 建議每人每天碳水化合物的攝取量應為總熱量的45-65%

纖維質

是一種幫助消化的碳水化合物，通常存在於新鮮水果、蔬菜與穀物中

- 兩種類型:水溶性纖維質和非水溶性纖維
- 建議攝取量: 一天 20-30 g

這些是和我一樣的
褐色全穀夥伴

糙米

採收下來的稻穀
碾去了外頭硬梆梆的稻殼
就成了「糙米」
糙米擁有一層褐色的皮
一小角的胚芽還有完整的胚乳
是標準的全穀類食物

12.8%
膳食纖維需求量

16.9%
維生素E需求量

23.3%
維生素B1需求量

白米

若再把胚芽也磨去呢？
就是我們所謂的「精白米」了

每個人的年齡、身高、體重、活動狀態都不同
攝取的熱量也都不同
因此在知道吃多少之前
可先至中研營養資訊網算一算自己所需要的熱量

2.4%
膳食纖維需求量

2.4%
維生素E需求量

5%
維生素B1需求量

國立臺灣大學
National Taiwan University

Learn Eating 好食課

富含膳食纖維的食物有哪些？

- **五穀類**：包含米、大麥、玉米、燕麥、小麥、蕎麥、裸麥、薏仁等
- **豆類**：包含黃豆、黑豆、紅豆、綠豆等及其製品
- **根莖類**：蕃薯、馬鈴薯、芋頭
- **蔬菜類**：芹菜、南瓜、酸菜、萵苣、花椰菜、豆苗、洋山芋及莢豆類
- **水果類**：橘子、葡萄、李子、葡萄乾、無花果、櫻桃、柿子、蘋果、草莓
- **其它**：洋菜、果凍、蒟蒻

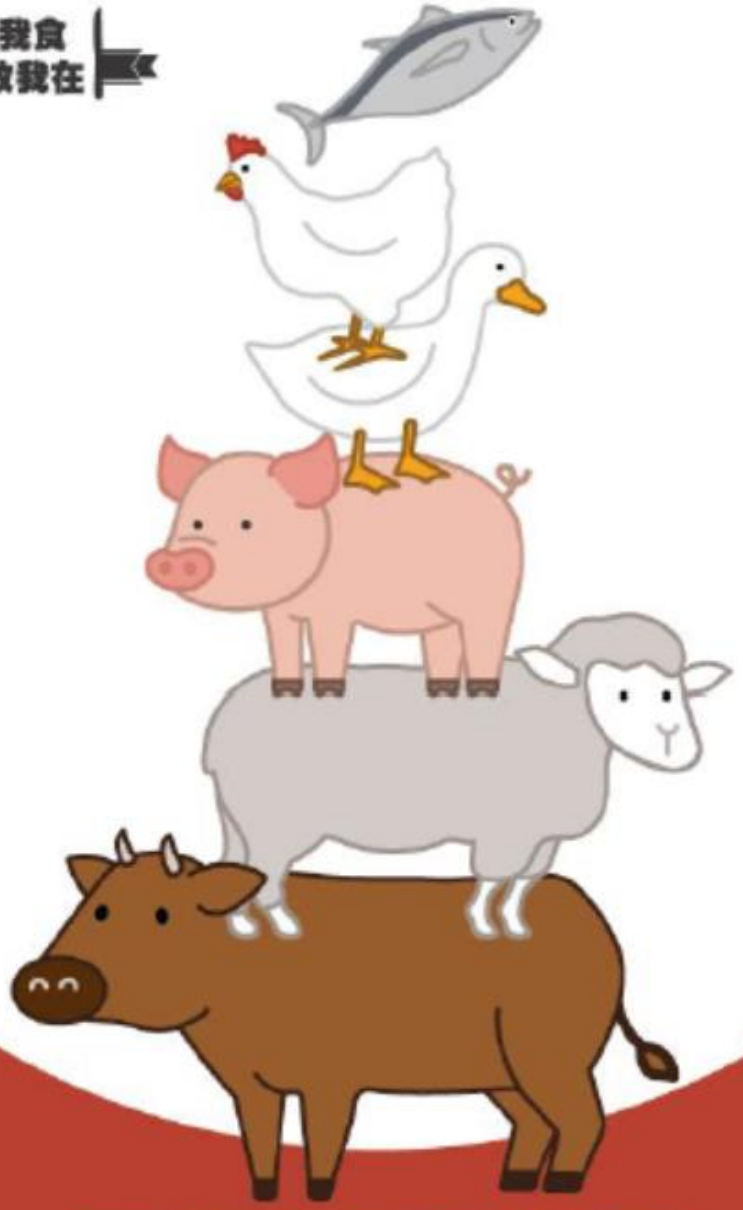
蛋白質

營養成分分析

蛋白質－建造與修復肌肉、紅血球、毛髮、其他身體組織和許多合成性賀爾蒙的必須營養物質。

- 蛋白質經消化系統消化後，會轉變成22個胺基酸，其中有9個不能自行產生，被稱為「必須胺基酸」
- 4大卡/克
- RDA建議：
  - 一般成年人　建議攝取一公斤攝取0.8克（0.8 g/kg）
  - 耐力型　運動員建議需要 1.2 - 1.4 g/kg
  - 速度型　運動員建議需要 1.6 - 1.7 g/kg
  - 攝取量超過 >2.0 g/kg 並不會帶來任何益處
- 高蛋白飲食會增加腎臟的代謝壓力，導致腹瀉以及嚴重的脫水

我食故我在



同樣都是蛋白質

你知道如何區分紅肉與白肉嗎？

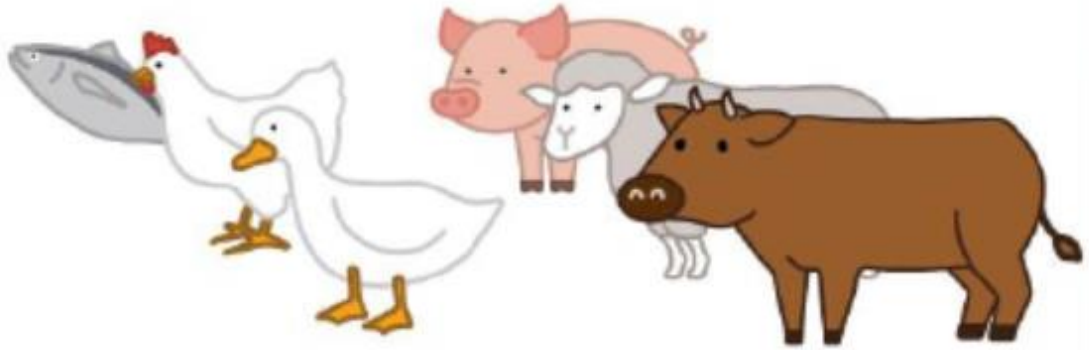
關鍵在於肉品
肌肉組織中儲存氧氣的

肌紅蛋白

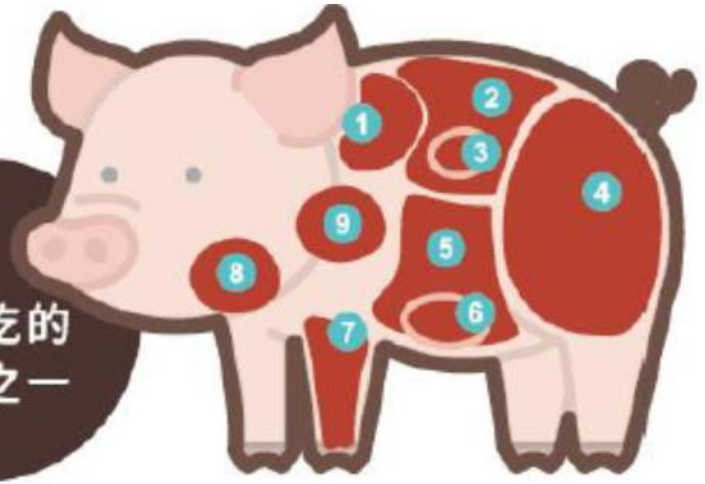
少 ——— 多

不論紅、白肉都是人體利用率很高的優質蛋白質

非哺乳類 白肉	哺乳類 紅肉
脂肪含量較低	提供較多礦物質鐵、鋅、硒…



國人最常吃的肉品之一



1 梅花肉	24.8%	4 後腿肉	18.7%	7 前腿	17.5%
2 大里肌	13.7%	5 五花肉	53%	8 嘴邊肉	11.9%
3 小里肌	3.8%	6 培根	34%	9 胛心肉	13.6%

豬肉營養成分 胺基酸 維生素B1 鐵 鋅 …等。

因為脂肪含量高，因此建議民眾可以選擇油脂含量較低的部位，或是偶爾更換成白肉喔。

每100公克
豬後腿肉可以提供
每日建議攝取量之百分比

雞肉並非全部都是白肉喔！

1 雞胸肉	土 2.3%	肉 1.9%	6 雞爪	肉 14.1%
雞胸肉(帶皮)	肉 15%	7 棒棒腿	土 5.9%	肉 9.4%
2 雞柳	土 0.6%	肉 0.6%	8 清腿	土 6.1%	肉 11.3%
3 二節翅	土 15.9%	肉 17.7%	9 雞排	土 8.6%	肉 15.8%
4 三節翅	土 13.0%	肉 16.2%	10 骨腿	土 4%	肉 16.9%
5 翅腿	肉 14.8%	

土為土雞 肉為肉雞

雞腿因為活動量大，肌肉中含有的肌紅蛋白含量較多。因此雞腿鐵質含量也十分豐富喔。

每100公克
清雞腿肉可以提供
每日建議攝取量之百分比

吃得下
善用烹調技巧助吞咬

吃得夠
少量多餐能吃盡量吃

吃得對
每天吃足六大類食物

吃得巧
小技巧讓餐餐更有味

01 每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯(一杯240c.c)
A Glass of Milk in the Morning and Evening Every Day

02 選擇與自己拳頭大小相同的水果

在地當季多樣化

每餐水果拳頭大
Fruits as Big as A Fist

03 蔬菜要吃的比自己拳頭在多一些

當季且1/3選深色

菜比水果多一點
More Vegetables than Fruits

04 全穀雜糧要吃得與蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

飯與蔬菜一樣多
Eat as Much Rice as Vegetables

05 選擇與自己手掌大小相同的豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉

豆魚蛋肉一掌心
A Palm of Beans, Fish, Eggs, & Meat

06 選擇與自己大姆指大小相同的堅果

堅果種子一茶匙
A Teaspoonful of Nuts & Seeds

計算每日蛋白質的需求量

1. 用你的體重來計算

   一磅的體重 x 0.45 = 體重(公斤)

2. 體重 x 0.8 = 每日蛋白質攝取量

例如: 體重為 160 磅

1. 160磅 x 0.45 = 72 公斤
2. 72 公斤 x 0.8 = 57.6 g (每日蛋白質攝取量)

脂肪

營養成分分析

脂肪– 提供能量、運輸脂溶性維生素、保護內臟組織、維持健康的皮膚和毛髮

- **三酸甘油脂（Triglycerides）**(脂肪或油）— 一般飲食裡與脂肪組織中主要所存在的型態
- **飽和脂肪酸（Saturated Fats）**—主要來源為動物性脂肪，
  每日所攝取的飽和脂肪酸必須少時 10%
- **不飽和脂肪酸**（Unsaturated Fats）
  - 單不飽和脂肪（Monounsaturated）
  - 多元不飽和脂肪（Polyunsaturated）
    例：Omega-3 脂肪酸（Omega-3 fatty acids）
- 反式脂肪酸 : 建議攝取量必須小於 < 每日總熱量1%
- 9 大卡/克
- USDA 建議總脂肪的攝取量在 20-35% 的總熱量攝取間。

單位數值以mg/dl表示	合理的數值	臨界值	高風險	非常高風險
總膽固醇	< 200	200 - 239	≥ 240	
HDL	>40			
LDL	<130	130 - 159	160 - 189	≥ 190
三酸甘油脂	<150	150 - 199	200 - 499	> 500

美國國家膽固醇教育課程專業小組膽固醇飲食指南

P. 352

為什麼瘦身要吃
低脂 高蛋白？
iFit
愛瘦身
脂肪
每公克熱量
脂肪
9大卡
>
醣類、蛋白質
4大卡
蛋白質
1. 延緩飢餓感
2. 身體耗能最多
3. 維持肌肉量
吃得均衡的前提下，
選擇有益瘦身的低脂、高蛋白食物。

烹調方式之熱量高低

○	△	✕
滷／烤雞腿		炸雞腿
220 kcal		450 kcal
燙青菜	炒青菜	炸茄子
25 kcal	60 kcal	150 kcal
白飯	滷肉飯	炒飯麵
280 kcal	360 kcal	450 kcal

- ✓ 減油：菜色挑上層 略為擠壓或過清湯
- ✓ 減糖：不喝附飲品
- ✓ 烹調方式：燙/蒸 > 滷/烤/涼拌 > 煎/燴/燒/三杯/焗 > 炸/糖醋

iFit 愛瘦身

有益瘦身的進食順序

清湯先墊胃 → 蔬菜接著吃 → 低脂海鮮類 → 飯類添半碗 → 肉類放最後

便當大改造 第2彈

iFit 愛瘦身

酥炸雞排便當 710 kcal

麻婆豆腐、紅蘿蔔炒蛋、涼拌海帶、花椰菜

NG：炸物油脂含量高

約可減少240大卡！

白斬雞便當 470 kcal

滷豆腐、紅蘿蔔炒蛋、涼拌海帶、花椰菜

外食族享瘦攻略 港式燒臘篇

iFit 愛瘦身

熱量知多少

叉燒烤鴨飯	885 kcal
油雞烤鴨飯	880 kcal
脆皮燒鴨飯	840 kcal
招牌三寶飯	835 kcal
蜜汁叉燒飯	780 kcal
玫瑰油雞飯	700 kcal

1. 不吃烤鴨、油雞等家禽皮
2. 叉燒肥肉多，油脂含量高
3. 蔥油熱量驚人，少加為妙
4. 飯菜分開裝，不淋肉汁吃

營養成分分析

維生素 Vitamins

無熱量，功能為維持身體的功能、成長和修復

- ✓水溶性維生素（Water-soluble）: B群 and C
- ✓脂溶性維生素（Fat-soluble）: A, D, E, K

礦物質 Minerals

構成身體結構的重要元素，功能在於協助調節許多胺的活性與維持體內酸鹼值。

- ✓巨量礦物質（Major）– 鈣（calcium）、磷（phosphorus）、鉀（potassium）
- ✓微量礦物質（Minor）- 鋅（zinc）、銅（copper）、硒（selenium）

營養成分分析

- **水 Water –** 功能在於營養運輸、 排泄廢物、體溫控制

ACSM 對於運動期間流質補充的建議

運動前（ Prehydrate ）

運動前兩小時補充大約 500 ml (~17 oz.) 的水分

運動期間（ During exercise ）

(AFAA 建議每20分鐘至少補充 3 oz ），在熱與潮濕的環境下或從 事長時間或高強度的 運動，最好每20分鐘補充 8~10 oz

飲料的溫度 （ Fluid temperature ）

最好保持在 15~22ºC(59-72ºF)，比較容易為人體吸收

運動飲料 （ Sports drinks ）

建議運動超過一小時飲用

運動後 （ After exercise ）

飲用兩杯

其他營養素

- 酒精（Alcohol）– 有爭議的
  - ✓適當攝取可有效降低心血管疾病（CHD）的風險，紅葡萄酒最有效(酚類化合物)
  - ✓女性每天一杯、男性每天兩杯
  - ✓7 大卡/克

- 抗氧化物
  - ✓能中和自由基
- 植物性化學值
  - ✓可能產生保護物質

你的餐桌上
有幾種顏色的蔬果呢？

植化素
Phytochemicals

指的是存在植物中的天然化學物質
可以呈現出不同的顏色、氣味與味道
是植物在自然環境中保護自己的武器
多吃各色蔬果可以輔助調節與改善生理機能

紅

保護心血管、抗氧化、清除自由基
降低癌症風險、預防泌尿道感染 …等

代表性植化素：茄紅素、鞣花酸、辣椒素 …等

黃 橙

保護視網膜健康、抗氧化、提高免疫功能
降低癌症風險、延緩皮膚老化 …等

代表性植化素：胡蘿蔔素、橙皮苷、葉黃素、玉米黃素 …等

綠

維持視力健康、增加骨骼健康、降低癌症風險
幫助維持腸道健康、提高免疫力、抗氧化 …等

代表性植化素：吲哚、蘿蔔硫素、異硫氰酸脂、兒茶素 …等

紫 黑

提高免疫力、降低發炎反應、抗氧化
預防認知功能問題、降低癌症風險 …等

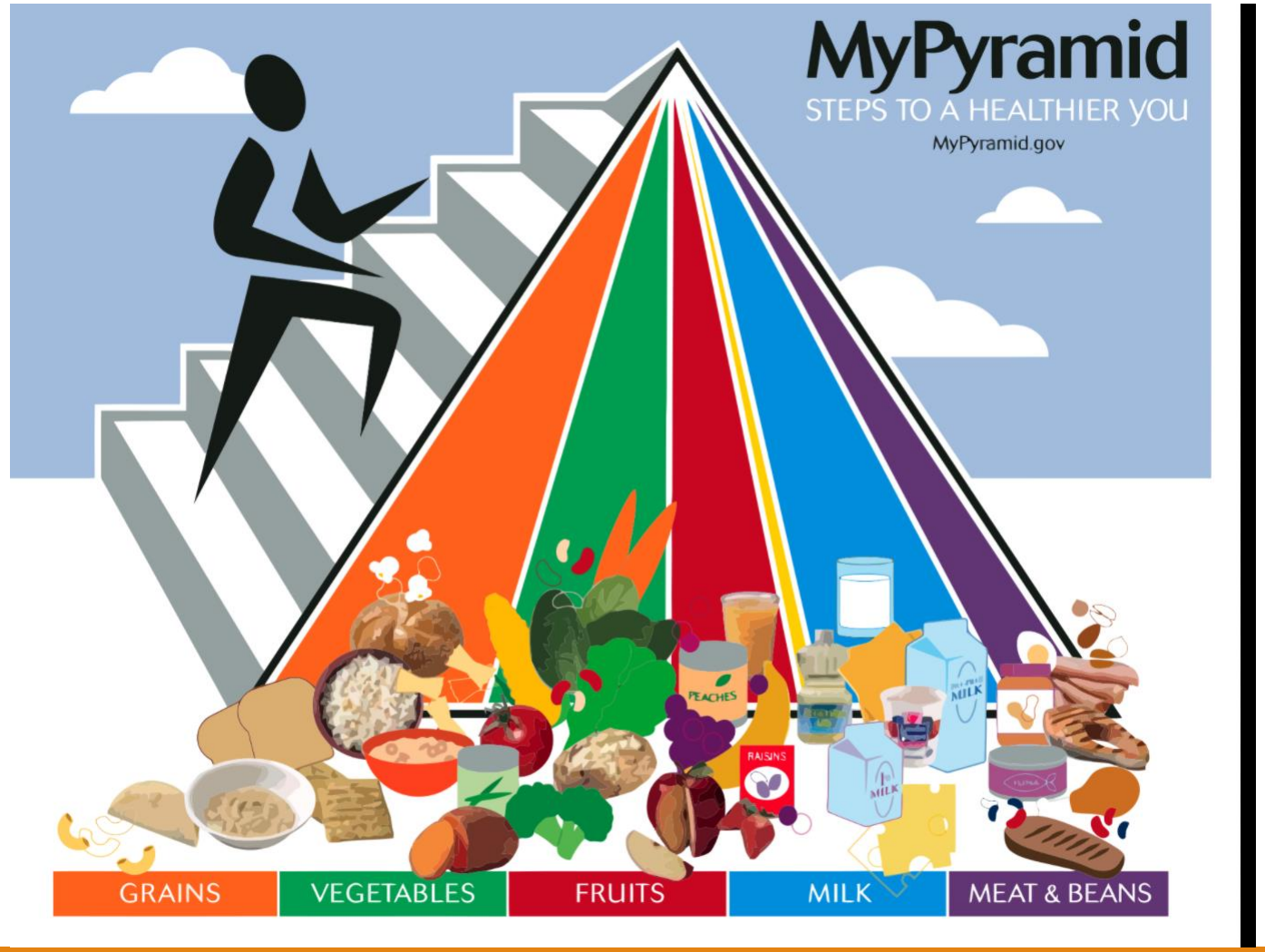
代表性植化素：花青素、前花青素、白藜蘆醇 …等

白

保護心血管、維持腸道健康、提高免疫力
降低發炎反應、調節血脂肪 …等

代表性植化素：蒜素、槲皮素、硫化物 …等

健康飲食指南
Healthy Eating Guidelines



健康飲食指南
Healthy Eating Guidelines

一個依據個人年齡、性別和平時身體活動的飲食計畫

詳細解釋各食物的主要範疇，包括：穀類、蔬菜類、水果類、牛奶類、肉與豆類、油類和其他有熱量的食物

個人身體活動的建議

針對每日攝取2000大卡的飲食範本與處方

關於外食的注意事項

相關資訊的連結

互動式的逐步追蹤系統

減重
最重要的觀念：
熱量赤字

每天所需熱量簡易計算公式

熱量攝取　　熱量燃燒

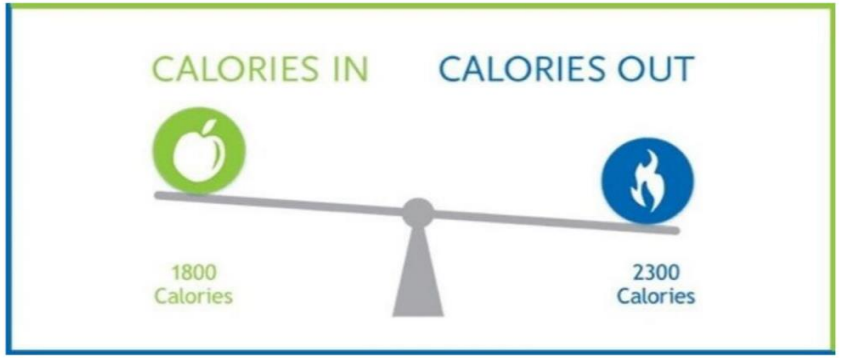
每天所需熱量（Kcal）

基礎代謝率（Kcal）

體重（公斤）X 24小時 X 性別係數 X 活動係數

男生：1
女生：0.9

輕度：1.2
中度：1.3
重度：1.4以上



MyFitnessPal 4+
Calorie Counter & Diet Tracker
Under Armour, Inc.
#3 in Health & Fitness
★★★★★ 4.7 • 1.2M Ratings
Free · Offers In-App Purchases

下載位置 ↓

卡路里計算機和膳食追蹤工具

訂定階段性目標

三大營養素攝取

(碳水化合物、蛋白質、脂肪)

微量營養素攝取 (維生素、礦物質)

飲食控制好幫手 MY FITNESSPAL

網站建議的每日攝取量根據 MyPyramid.gov網站

熱量	**1600**	**1800**	**2000**	**2200**	**2400**	**2600**	**2800**	**3000**
穀類	5 oz.	6 oz.	6 oz.	7 oz.	8 oz.	9 oz.	10 oz.	10 oz.
蔬菜類	2 c.	2 1/2 c.	2 1/2 c.	3 c.	3 c.	3 1/2 c.	3 1/2 c.	4 c.
水果類	1 1/2 c.	1 1/2 c.	2 c.	2 c.	2 c.	2 c.	1 1/2 c.	1 1/2 c.
牛奶類	3 c.	3 c.	3 c.	3 c.	3 c.	3 c.	3 c.	3 c.
肉與豆類	5 oz.	5 oz.	5 1/2 oz.	6 oz.	6 1/2 oz.	6 1/2 oz.	7 oz.	7 oz.
油類	5 tsp	5 tsp	6 tsp	6 tsp	7 tsp	8 tsp	8 tsp	10 tsp
其他熱量	132	190	267	290	362	410	426	512

以上這些食物的攝取量，是USDA所建議的攝取量。以上所建議的營養物質是針對在該食物所佔的營養密度(Nutrient-dense)，並不包含醣類和脂肪（如：瘦肉、脫脂食品和不含糖的穀類食品）。其他熱量所代表的是以上所有營養物消耗後所剩餘的熱量。

熱量份量分配 食物分類	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類	1.5碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗	4碗	4碗
豆魚蛋肉類	3份	4份	5份	6份	6份	7份	8份
乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	2杯
蔬菜類	3份	3份	3份	4份	4份	5份	5份
水果類	2份	2份	2份	3份	3.5份	4份	4份
油脂與堅果種子類	4份	4份	5份	6份	6份	7份	8份

台灣 每日飲食建議量

衛生福利部 國民健康署

營養密度

在相同熱量下，所含的各種營養素種類及含量多寡

對年紀較大、小孩、懷孕、哺乳的婦女，盡量避免低營養密度的食物(垃圾食物)

低營養密度的食物

高脂食物、糖、精緻糖類、酒精

高營養密度的食物

菠菜、綠色的植物、辣椒、甜瓜、木瓜、糙米、小麥、全麥麵包、脫脂奶酪、脫脂牛奶、鮪魚、黑豆等。

升糖指數 (Glycemic Index , GI)

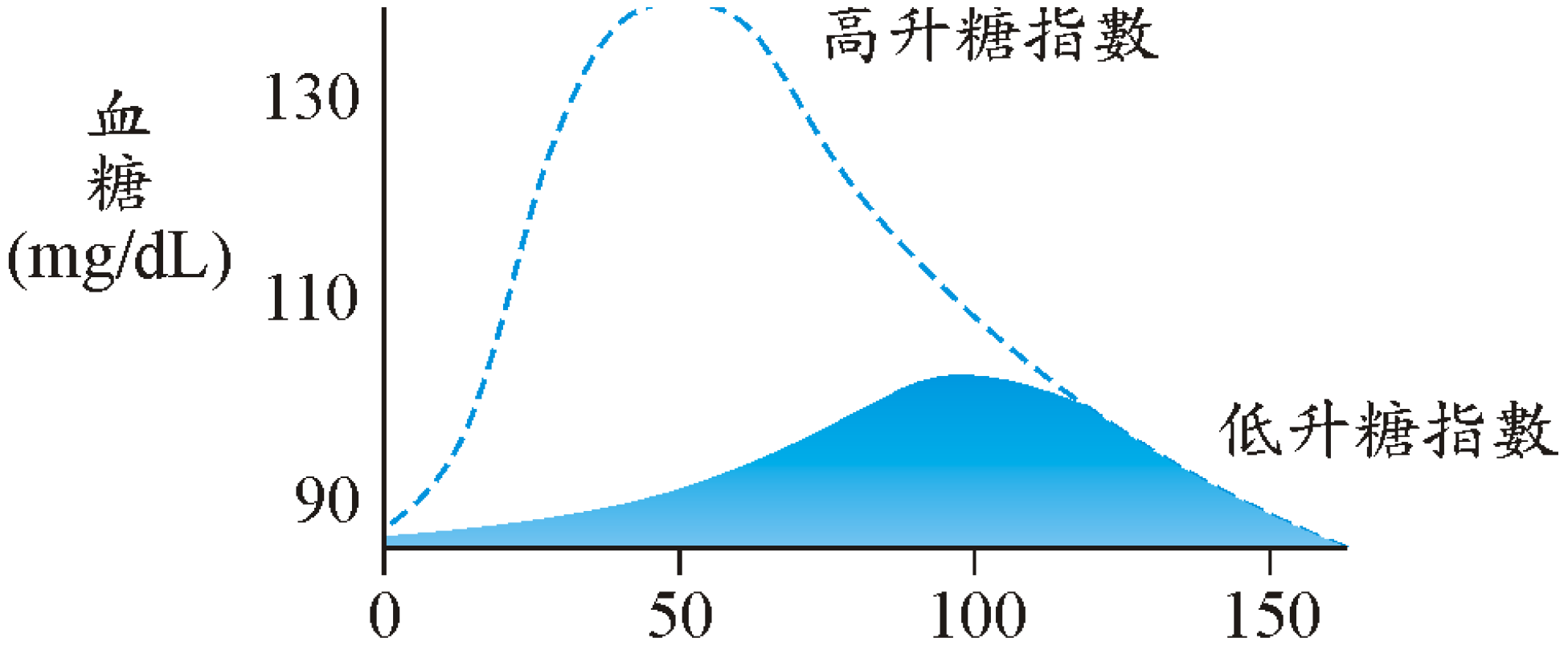
--評估所攝取的食物，經由消化以後有多少葡萄糖會釋出到血液中的值。

--評估的方式是食用含有50公克碳水化合物的食物，使血醣上升的面積，比對含等量醣類的標準食物對血醣效應的比例值。

高GI值食物 70 ~ 100

中度GI值食物 55 ~ 69

低GI值食物 小於 55



高、低升糖指數食物對血糖的影響

六大類食物	高GI	中GI	低GI
全穀雜糧類	南瓜、糯米、薯條、芋頭、綠豆、貝果、麻糬、燕麥粥、甜玉米、馬鈴薯、速食麵、白麵包、白米飯、烏龍麵、玉米穀片、即溶麥片	糙米、燕麥、山藥、地瓜、粉絲、稀飯、白饅頭、太白粉、通心粉、義大利麵	蕎麥、全麥麵、全麥麵包、全麥饅頭
水果類	香蕉、芒果、木瓜、鳳梨、西瓜、果醬、果汁、奇異果	李子、草莓、柳橙、葡萄、桃子	櫻桃、蘋果、檸檬、梨子、葡萄柚
蔬菜類		胡蘿蔔、大豌豆	菜豆、扁豆、葉菜、瓜類蔬菜、菇類、藻類
奶類	霜淇淋、煉乳	優酪乳、布丁	牛奶、起司
豆魚蛋肉類		肉鬆、鮪魚罐頭	蛋、牛肉、豬肉、雞肉、豆腐、毛豆、魚肉
油脂與堅果種子類	花生糖、芝麻糖		油脂、堅果
精緻糖製品	可樂、汽水、蜂蜜、蔗糖、糖果、鬆餅、酥餅、紅豆沙、爆米花、洋芋片、甜甜圈、奶油蛋糕	巧克力 海綿蛋糕	

醣類負荷 (GL)

- 將此食物有多少公克的碳水化合物乘以 Glycemic Index 值

醣類負荷(GL)的計算是升糖指數(GI)乘以一份食物中所佔醣類的分量。

公式：GL= GI x 醣類含量(公克)/一份食物

安全範圍：GL=0~10

需要注意：GL=11~19

高風險：GL=20以上

運動黃金30分鐘!?

⚠️ 運動後兩個小時內，肌肉對於醣類的儲存能力、蛋白質的合成能力會增加；但三酸甘油酯吸收的儲存能力會超過六小時

🚨 胰島素 (合成荷爾蒙)具有促進肌肉與脂肪組織對於醣類、脂肪、蛋白質的儲存

P. 370

Label Reading for Better Eating

營養標示

每一份量28公克
本包裝含15份

	每份
熱量	121 大卡
蛋白質	1.5 公克
脂肪	3.6 公克
飽和脂肪	2.5 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	20.6 公克
膳食纖維	1.0 公克
鈉	55 毫克
鈣	200 毫克
鎂	8 毫克

桂格穀物
十項堅持

Nutrition Facts

Serving Size 1 Sachet (28g)
Servings Per Pack 15

Amount Per Serving		
Calories 121	Calories from Fat 32	
		% Daily Value*
Total Fat	3.6 g	6%
Saturated Fat	2.5 g	13 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	3.5 mg	1 %
Sodium	55 mg	2 %
Total Carbohydrate	20.6 g	7 %
Dietary Fiber	1 g	4 %
Sugars	9 g	
Protein	1.5 g	

Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 20%	Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than		65g	80g
Sat Fat	Less than		20g	25g
Cholesterol	Less than		300mg	300mg
Sodium	Less than		2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

Calories per gram
Fat 9 · Carbohydrate 4 · Protein 4

% Daily Value shows how a food fits into overall daily diet.

These numbers can help you avoid eating too much fat, saturated fat, cholesterol and sodium.

These numbers can help you get enough dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

Daily Values are based on recommended nutrient intakes when eating 2,000 calories per day. Daily Values are also listed for persons eating 2,500 calories per day.

解讀食品標示的例子
Sample Calculations for Label Reading

- 一杯 120 大卡的牛奶裡有5 克的脂肪,請問脂肪的部分產生多少大卡的熱量?占總熱量多少百分比?

兩步驟:#1. 5 g x 9 = 45 脂肪大卡

#2. 45 ÷ 120 = 38% （ 脂肪佔總熱量的38%)

- 在一天總熱量2500大卡的飲食中，一天約有多少的能量消耗來自脂肪?

兩步驟:#1. 2,500 x 20% = 500 大卡

#2. 2,500 x 35% = 875 大卡　　Answer: 500-875 大卡

- 脂肪500大卡有幾克脂肪?

500大卡 ÷ 9 = 55.6 g

飲食失調

心因性厭食症

暴食症

劇食症

女性運動員的三種症狀

- 飲食失調
- 月經不順
- 骨質疏鬆

能量平衡

要維持正常的基礎代謝量與日常活動， ADA建議婦女每天的攝取量不得少於1,200 cal，男性則不得少於1,400 cal。

日常生活的活動所消耗的能量有三個部分:

- 日常生活的活動 (ADL)
- 運動
- 運動後的恢復 (EPOC)

降低體重之建議

焦點在於飲食與運動的行為必須終身維持

要持續降低體重，運動是必要的

鼓勵客戶一天減少500大卡，每週可減少一磅

鼓勵客戶不要放棄運動

設定理想體重與短期目標

教導控制飲食

列出十項沒有食物的活動

吃的健康不代表斷食

健康地增加體重
Gaining Weight Healthfully

每天吃豐盛的三餐

持續吃多一點的份量

吃點心：上午茶、下午茶、睡前

選擇高熱量食物

喝果汁或牛奶來代替水

實施阻力訓練以增加肌肉

謝謝您的聆聽
Q&A

第十二章　營養與體重管理

★哪一種食品富含營養？

爆米花

米果

白飯

黑豆

★要計算客戶的蛋白質需求，首先用體重乘多少？

0.45

0.8

1.2

1.6

第十二章　營養與體重管理

★某低脂餅乾的營養成分標示記載每一份含量有180大卡、含9公克脂肪，請問每份中有多少大卡來自脂肪？

56
64
72
81

★若高密度脂蛋白（HDL）或血液中好的膽固醇濃度達到多少mg/dl，可保護客戶、防範心臟病？(P.352)

>40
≧40
>60
≧60

小蘭女士，45歲、體重61公斤，每天攝食2000大卡。

★小蘭女士的醣類攝取量建議是多少公克？

225~325
250~300
175~200
150~275

★依據美國營養學會（ADA）的建議，小蘭女士每天應攝取至少多少大卡，以維持正常的代謝率?(P.366)

1000
1200
1400
1600

★哪一種是簡單的碳水化合物食品？

花椰菜
馬鈴薯
米飯
義大利麵

★應該建議客戶食用哪一種油脂？

豬油
奶油
椰子油
橄欖油