

19~50歲女士每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。



19~50歲女士一日飲食建議量

年齡 (歲)	19 - 30				31 - 50			
	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
生活活動強度								
熱量 (大卡)	1500	1700	1950	2150	1450	1650	1900	2100
全穀雜糧類 (碗)	2.5	3	3	3.5	2	2.5	3	3.5
未精製* (碗)	1	1	1	1.5	1	1	1	1.5
其他* (碗)	1.5	2	2	2	1	1.5	2	2
全素								
豆類 (份)	5.5	5.5	7.5	7.5	5.5	5.5	7	7.5
蛋素								
豆類 (份)	4.5	4.5	6.5	6.5	4.5	4.5	6	6.5
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1
奶素								
豆類 (份)	4	4	6	6	4	4	5.5	6
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蛋奶素								
豆類 (份)	3	3	5	5	3	3	4.5	5
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	3	3	3	4
水果類 (份)	2	2	3	3	2	2	3	3
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	5	6	4	5	5	6
油脂類 (茶匙)	3	4	4	5	3	4	4	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

全穀雜糧類1碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

= 糙米飯1碗或雜糧飯1碗或米飯1碗
 = 熟麵條2碗或小米稀飯2碗或燕麥粥2碗
 = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
 = 中型芋頭 4/5 個 (220公克) 或小蕃薯2個
 = 玉米2又2/3根 (340公克) 或馬鈴薯2個 (360公克)
 = 全麥饅頭 1又1/3 個 (120公克) 或全麥吐司2片(120公克)

豆類、蛋類1份 (重量為可食部分生重)

= 黃豆 (20公克) 或毛豆 (50公克) 或黑豆 (25公克)
 = 無糖豆漿1杯
 = 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克) 或小方豆干1又1/4片 (40公克) 或五香豆干1又1/4片 (35公克) 或(濕) 豆皮30公克
 = 雞蛋1個

水果類1份 (1份為切塊水果約大半碗~1碗)

= 可食重量估計約等於100公克 (80~120公克)
 = 香蕉 (大) 半根70公克
 = 榴槤45公克

乳品類1杯 (1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)

= 鮮奶、保久乳、優酪乳1杯 (240毫升)
 = 全脂奶粉4湯匙 (30公克)
 = 低脂奶粉3湯匙 (25公克)
 = 脫脂奶粉2.5湯匙 (20公克)
 = 乳酪 (起司) 2片 (45公克)
 = 優格210公克

蔬菜類1份 (1份為可食部分生重約100公克)

= 生菜沙拉 (不含醬料) 100公克
 = 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟或約大半碗
 = 收縮率較高的蔬菜如萵菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
 = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占2/3碗

油脂與堅果種子類1份 (重量為可食重量)

= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
 = 杏仁果、核桃仁 (7公克) 或開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10公克) 或各式花生仁 (13公克) 或瓜子 (15公克)
 = 沙拉醬2茶匙 (10公克) 或蛋黃醬1茶匙 (8公克)

生活活動強度

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。 例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

女人健康貼心話

飲食三秘訣

- 均衡飲食各類足
- 多蔬果、少零食
- 多全穀、少油炸

運動二部曲

- 事前要暖身，量力而為
- 持續不間斷，養成習慣

心情一級棒

- 生活壓力大時，給自己放個假，三五成群到郊外走走，心情放鬆、煩惱拋空。

衛生福利部國民健康署
<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

珍惜自己 就從飲食做起



妳不能選擇自己的星座和血型，卻可以打造個人的健康和魅力，平常除了關懷別人之外，也要做個疼惜自己的女人。

窈窕淑女—體重控制

真的需要減肥嗎？算一下妳的BMI值或量一下腰圍就知道了。

$BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$

- 體重過輕：BMI < 18.5
- 理想體重：18.5 ≤ BMI < 24
- 體重過重：24 ≤ BMI < 27
- 肥胖：BMI ≥ 27 或腰圍超過 80公分 (31.5吋)



當身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 超過 24 的時候，就要注意可能與過重或體重增加有關的高血脂、高血壓與糖尿病等疾病。

維持理想體重

- 飲食適量，但要均衡，各類食物挑選脂肪含量較低的乳品、豆腐等。
- 多吃富含膳食纖維的蔬菜、水果、全穀雜糧類。
- 少吃油炸、爆炒的食物。
- 少吃零食、少喝含糖飲料。
- 增加活動量。
- 細嚼慢嚥。

紅粉佳人—減少貧血

常常臉色蒼白、突然站起來會暈眩？可能有貧血的問題喔！

平常注意吃些含鐵量較高的食物。例如：皇帝豆、豆類（豆干、豆腐）、黑芝麻，但不超過每日建議份量。

- 多吃深色蔬菜如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等。
- 進餐時與富含維生素C的新鮮當季水果一起食用，可以促進鐵質的吸收。
- 茶類飲料會抑制鐵質的吸收，不要在用餐時喝茶。

全素食者—足量維生素 B₁₂

- 補充富含維生素B₁₂的食物，如紫菜、紅毛苔、強化維生素B₁₂的營養酵母等食物或服用維生素B₁₂補充劑。

晶瑩剔透—減緩皮膚老化

注意飲食和生活習慣，這樣就可以「年輕漂亮不用妝」。

- 攝取富含維生素C的水果，如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁等。
- 補充足夠的水分，幫助體內廢物排泄。
- 生活規律、睡眠充足。
- 保持心情愉快，多微笑。



訂做一個他(她)—健康懷孕

想要生個健康的寶寶嗎？準備懷孕的妳平常就必須吃富含鐵、鈣、葉酸、碘的食物。例如：黃豆製品（豆腐、豆干）、黑芝麻粉、牛奶、深綠色蔬菜、海帶、紫菜、全穀雜糧類等。

- 多食用富含葉酸的食物，如綠葉蔬菜、酵母、豆類及柳橙、香蕉、檸檬等水果。葉酸缺乏易造成胎兒神經管缺陷。
- 選用加碘鹽及適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物。碘不足時可能會影響胎兒腦部發育。
- 適度日曬，且多食用富含維生素D的食物，如雞蛋、乳品、菇蕈類（黑木耳、香菇）等。
- 戒除菸、酒。
- 懷孕前先做健康檢查。

神清氣爽—改善便秘

因為久坐、運動太少或是懷孕的壓迫，女性常有便秘的問題。

- 早上起床後先喝一杯白開水，養成定時排便習慣。
- 多吃富含膳食纖維的食物。例如：全穀雜糧、蔬菜、水果等。
- 多吃富含維生素B₁的食物。例如：全穀、豆類與牛奶等。
- 養成運動習慣，每週必須從事150分鐘的中等費力身體活動。但可依個人狀況調整運動時間及強度。
- 每天攝取水量(包含白開水、果汁和湯品) 6-8杯 (每杯240毫升)。



亭亭玉立—預防骨質疏鬆症

年輕時開始儲存骨本，可以預防在更年期之後，因為女性賀爾蒙下降而導致的骨質流失。

- 多吃含鈣質豐富的食物：乳品類（牛奶、原味或低糖優酪乳、原味或低糖優格）、高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）、高鈣深綠色蔬菜（芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。
- 少喝含咖啡因（每日攝取不超過300毫克）的飲料，減少鈣質流失。
- 每天日曬20分鐘，體內能產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收。
- 運動可幫助鈣質儲存在骨頭內。
- 避免過量飲酒。

