

# 認識六大類食物之秘密

中壢天晟醫院  
劉嫻君營養師  
104.05.27



- 碳水化合物(4kcal/g)
- 蛋白質(4kcal/g)
- 脂肪(9kcal/g)
- 維生素與礦物質
- 水份

## 一、功能

- 1、供給能量
- 2、節省蛋白質的消耗
- 3、幫助脂肪代謝

## 二、缺乏

體重減輕、精神不振、容易疲勞

## 三、過多

體重增加

## 一、功能

- 1.促進生長發育
- 2.修補組織

## 二、缺乏

體重減輕、疲乏、抵抗力減低、水腫、發育不良、貧血、頭髮變色

## 三、過多

增加腎臟負擔

## 一、功能

- 1.供給熱能
- 2.幫助脂溶性維生素的吸收與利用
- 3.提供必須脂肪酸
- 4.保持體溫
- 5.保護內臟
- 6.增加食物美味及飽腹感

## 二、缺乏

皮膚炎、生長緩慢

## 三、過多

肥胖、心臟血管疾病



能溶解於脂肪者稱脂溶性維生素，  
能溶解於水者稱水溶性維生素。

## ★ 脂溶性維生素

維生素A、維生素D、維生素E、維生素K

## ★ 水溶性維生素

維生素B1、維生素B2、維生素B6、維生素B12、維生素C、菸鹼酸、葉酸

## 一、功能

- 1.構成身體細胞(如骨骼、牙齒、肌肉、血球、神經)的主要原料。
- 2.調節生理機能如維持體液酸鹼平衡、調節滲透壓、心臟肌肉收縮、神經傳導等。

## 二、礦物質

鈣、磷、鐵、鉀、氯、氟、碘、銅、鎂、  
硫、鈷、錳

## 一、功能

- 1.人體的基本組成
- 2.促進食物消化和吸收作用
- 3.維持正常循環作用及排泄作用
- 4.調節體溫
- 5.滋潤各組織的表面，可減少器官間的摩擦
- 6.幫助維持體內電解質的平衡



# 每日飲食指南



# 六大類食物營養素表

品名	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
奶類 (全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
肉、魚、蛋類 (低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
豆類及其製品 (低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
主食類	2	+	15	70
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
油脂類		5		45

# 全穀根莖類

每份	蛋白質2g	碳水化合物15g	熱量70kcal
米、小米、糯米(20g)		麵粉(20g或3湯匙)	餃子皮(30g或3張)
粥(稠)(125g)		麵條(乾) (20g)	餛飩皮(30g或3~7張)
飯(50g)		拉麵(25g)	春捲皮(30g或3/2張)
大麥、小麥、蕎麥、燕麥(20g)		油麵(45g)	饅頭(30g)
麥片(20g或3湯匙)		鍋燒麵(熟)(60g)	山東饅頭(30g)
玉米(65g或1/3根)		通心粉(乾) (20g)	土司(25g)
芋頭(55g)		麵線(乾)(25g)	餐包(25g或1個)
番薯(55g)		蘿蔔糕6*8*1.5公分	漢堡麵包(25g或1/2個)
馬鈴薯(90g)		豬血糕(35g)	菠蘿麵包(無餡)(20g)
南瓜(110g)		小湯圓(無餡)(30g或約10粒)	奶酥麵包(20g)
紅豆、綠豆、花豆(20g)			

# 全穀根莖類-代換原則

主食類4份 = 飯1碗 =

飯200公克約1碗

熟麵條240公克約2碗

稀飯500公克約2碗

蕃薯220公克 ( 可食生重 )

土司100公克約4片

玉米粒280公克 ( 罐頭 )

饅頭120公克約1個

小餐包100公克約4個

菱角200公克約28個 ( 可食生重 )

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 )

蓮子132粒

芋頭250公克 ( 約1個 )

薏仁80公克

豆簽100公克

# 全穀根莖類



1/4碗飯



1/2碗米粉



1/2碗麵



1/2碗冬粉



1/2碗地瓜



1/2碗芋頭



# 全穀根莖類



1/4碗飯



玉米65g  
或1/3根



吐司1片



×3 (匙)

燕麥片



×2 (匙)

五穀粉



×2 (匙)

綠豆



- 單醣、雙醣類**少**選擇

- 簡單的醣類,如:葡萄糖、果糖、蔗糖、麥芽糖、乳糖
- 富含於麵包、蛋糕、冰品、甜食食物內之甜味劑



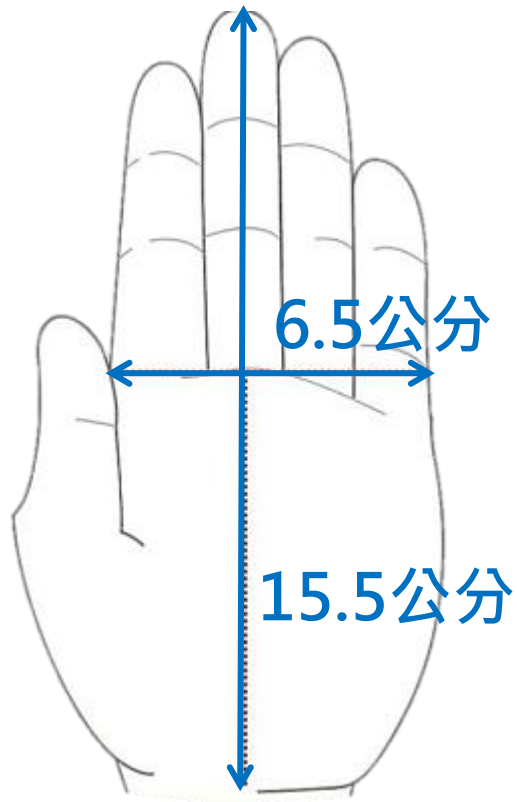
# 豆魚肉蛋類

每份(低脂)	蛋白質7g	脂肪3g	熱量55kcal
蝦米、小魚干(10g) 一般魚類(35g) 草蝦(30g) 花枝(40g) 魚丸(不含肉)(+10g碳水化合物)(55g) 牡蠣(65g)約8個 文蛤(60g)約22個	豬大里肌(35g) 牛腱(35g) 雞里肉、雞胸肉(30g) 雞腿(40g) 豬肝(30g) 豬心(45g) 豬血(225g) 火腿(+5g碳水化合物)(45g)約2 1/2片	烤麩(35g) 麵腸(40g) 豆漿(260ml) 臭豆腐(50g) 豆皮(15g)	

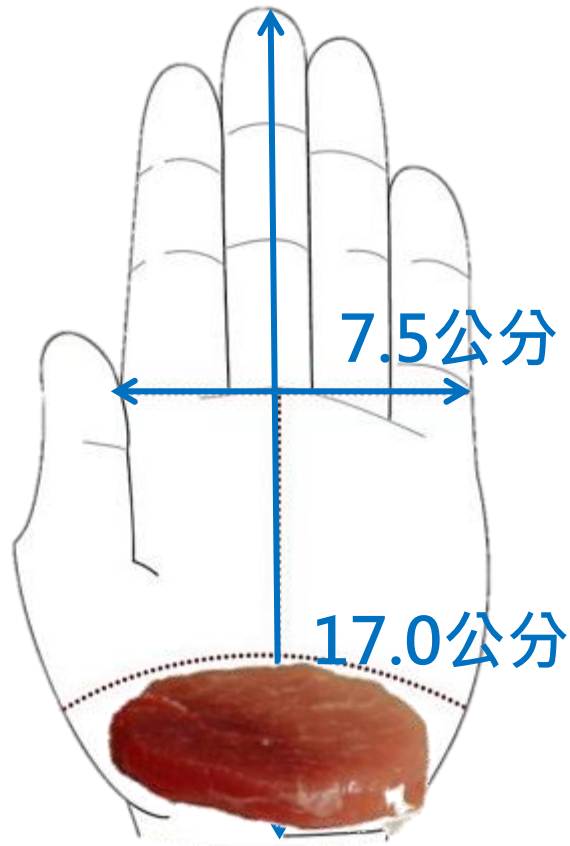




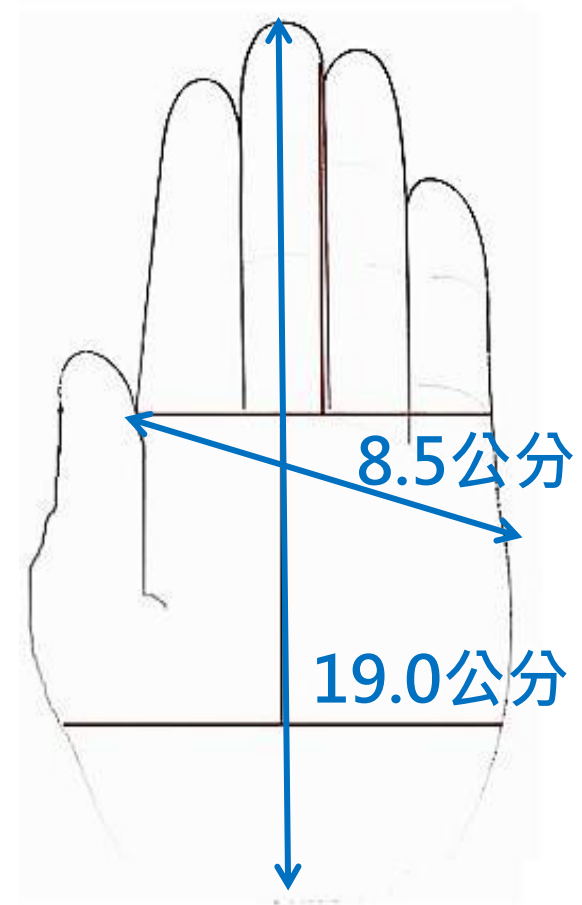
# 豆魚肉蛋類



三兩手掌



四兩手掌



五兩手掌

# 豆魚肉蛋類



低脂肉一份



無糖豆漿  
260cc



鮮蚵



劍蝦



# 豆魚肉蛋類

每份含(中脂)	蛋白質7g	脂肪5g	碳水化合物-g	熱量75kcal
虱目魚、烏魚、鮭魚(35g) 鱈魚(50g) 魚肉鬆(+10g碳水化合物)(25g) 花枝丸(+7g碳水化合物)(50g)	豬大排、小排、後腿肉、前腿肉、豬腳、羊肉(35g) 雞翅、雞排(40g) 雞爪(30g) 鴨賞(20g) 豬小腸(55g) 豬腦(60g) 豬肉鬆(+5g碳水化合物)(20g)	干絲、百頁(35g) 油豆腐(55g) 五香豆干(35g) 素雞(40g) 傳統豆腐(80g) 嫩豆腐(140g)		
每份含(高脂)	蛋白質7g	脂肪10g	碳水化合物-g	熱量120kcal↑
秋刀魚(35g)	豬蹄膀(40g) 梅花肉(45g)	豬大腸(100g) 香腸(40g)		



# 豆魚肉蛋類



中、高脂肉  
一份



傳統豆腐2塊



黑豆干1/3塊



嫩豆腐1/2盒



三角油腐2塊



小方豆干  
4/3片



百葉豆腐  
4\*4\*2.5

# 豆魚肉蛋類的選擇

- 動物性蛋白質（魚、雞、豬等）
  - 佔每日蛋白質總攝取量之1/3-1/2
- 植物性蛋白質（黃豆、豆腐）
  - 纖維高
  - 飽和脂肪低
  - 優質蛋白質
- 減少食用
  - 內臟類、肉皮、蛋黃



少煎炸，多蒸煮

# 乳品類

每份含(全脂)      蛋白質8g      脂肪8g      碳水化合物12g      熱量150kcal

全脂奶(240cc或1杯)  
全脂奶粉(30g或4湯匙)

每份含(低脂)      蛋白質8g      脂肪4g      碳水化合物12g      熱量120kcal

低脂奶(240cc或1杯)  
低脂奶粉(30g或3湯匙)

每份含(脫脂)      蛋白質8g      脂肪-g      碳水化合物12g      熱量80kcal

脫脂奶(240cc或1杯)  
脫脂奶粉(25g或3湯匙)



# 乳品類



鮮奶240cc



起司2片



優格180公克  
= 1份低脂奶  
+ 3顆方糖



優酪乳200公克  
= 1份脫脂奶  
+ 3~7顆方糖



# 蔬菜類

每份含	蛋白質1g	脂肪-g	碳水化合物5g	熱量25kcal
胡瓜		空心菜		青椒
絲瓜		花椰菜		木耳
冬瓜		地瓜葉		紅蘿蔔
苦瓜		小白菜		洋蔥
大黃瓜		鵝白菜		金針
小黃瓜		紅鳳葉		香菇
佛手瓜		高麗菜		柳松菇
		豆芽菜		
		青江菜		





# 蔬菜與水果類的選擇



# 蔬菜類



小白菜半碗



地瓜葉半碗



高麗菜半碗



金針菇半碗



冬瓜半碗



香菇半碗



苜蓿芽



豆苗

# 水果類

每份含	蛋白質-g	脂肪-g	碳水化合物15g	熱量60kcal
五爪蘋果(140g或1個)		柳丁(170g或一個)		愛文芒果(225g或3/2個)
葡萄(130g或13個)		椪柑(190g或一個)		鳳梨(205g)
葡萄柚(250g或3/4個)		哈密瓜(225g或1/4個)		奇異果(125g或3/2個)
楊桃(180g或3/4個)		水梨(200g或3/4個)		木瓜(190g)
美濃香瓜(245g或2/3個)		水蜜桃(150g或小一個)		櫻桃(85g或9個)
土芭樂(155g或一個)		聖女番茄(175g或23個)		百香果(190g或2個)
草莓(170g或小16個)		荔枝(185g或9個)		龍眼(130g或13個)
加州李子(110g或一個)		蓮霧(180g或2個)		
香蕉(95g或大1/2根或小一根)				



# 水果類



木瓜8分滿



西瓜8分滿



葡萄8分滿



番茄8分滿

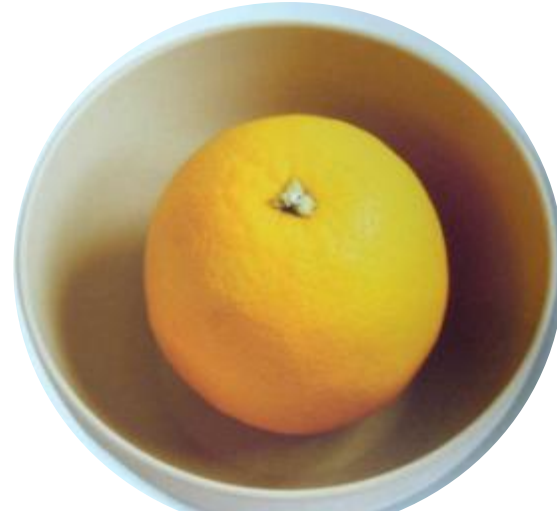


哈密瓜8分滿

# 水果類



香蕉半根



柳丁一顆



奇異果1.5顆



蘋果一顆

# 油脂與堅果種子類

每份含	蛋白質-g	脂肪5g	碳水化合物-g	熱量45kcal
大豆油(5g或1茶匙)		培根(10g或1片)		沙拉醬(10g或2茶匙)
花生油(5g或1茶匙)		瓜子(7g或1湯匙)		蛋黃醬(5g或1茶匙)
椰子油(5g或1茶匙)		花生粉(8g或1湯匙)		花生醬(8g或1茶匙)
玉米油(5g或1茶匙)		黑白芝麻(8g或2湯匙)		鮮奶油(15g或1湯匙)
芥花油(5g或1茶匙)		杏仁果(7g或5粒)		酪梨(30g)
橄欖油(5g或1茶匙)		腰果(8g或5粒)		
棕櫚油(5g或1茶匙)		開心果(7g或10粒)		
葵花籽油(5g或1茶匙)		核桃仁(7g或2粒)		
麻油(5g或1茶匙)				
牛油(5g或1茶匙)				
豬油(5g或1茶匙)				
雞油(5g或1茶匙)				

# 油脂與堅果種子類



1/3匙植物油



1/3匙植物奶油



1/2匙美奶滋



1匙開心果



1/2匙杏仁果



1匙花生粉



# 油脂類的選擇

## ★ 選用植物油

- 苦茶油
- 橄欖油
- 花生油
- 芝麻油



## ★ 適量堅果類

- 花生
- 南瓜子
- 葵花子
- 開心果
- 腰果
- 核桃

