

# 健康飲食 健康採購

輔英科技大學 護理系

唐善美 助理教授

# 分享大綱

---

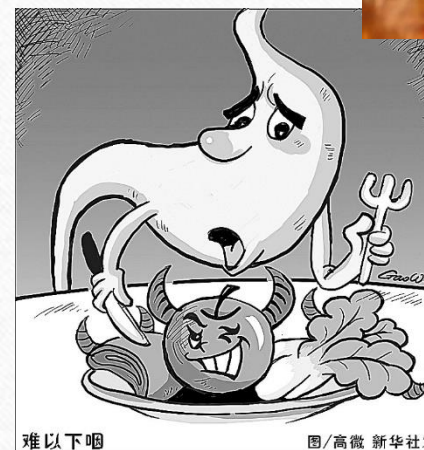
- 為何要健康飲食呢?
- 健康與飲食的相關性
  - 健康飲食原則
  - 健康採購原則

# 為何要健康飲食呢?

- 吃得**健康**
- 活得有**品質**
- 活得**精采**有**活力**



## 不要吃出問題



# 控制好10件事，90%的中風都能預防

- 高血壓(48%)
- 缺乏運動(36%)
- 不良的飲食習慣(23%)
- 肥胖(19%)
- 抽菸(12%)
- 心臟相關問題(9%)
- 糖尿病(4%)
- 酒精(6%)
- 壓力(6%)
- 血脂(27%)

 若將十項風險因子一起進行剔除計算 (O'Donnell et al., 2010)

⇒結果顯示有機會減少全球潛在中風案例約**90.7%**

# 與肥胖相關的疾病

- **肥胖者有關的疾病包括**
  - **大於3倍相對危險性為**
    - 糖尿病、代謝症後群、血脂異常等
  - **在2-3倍之間為**
    - 高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病等
  - **在1-2倍之間為**
    - 乳癌、子宮內膜癌、大腸癌、不孕症等

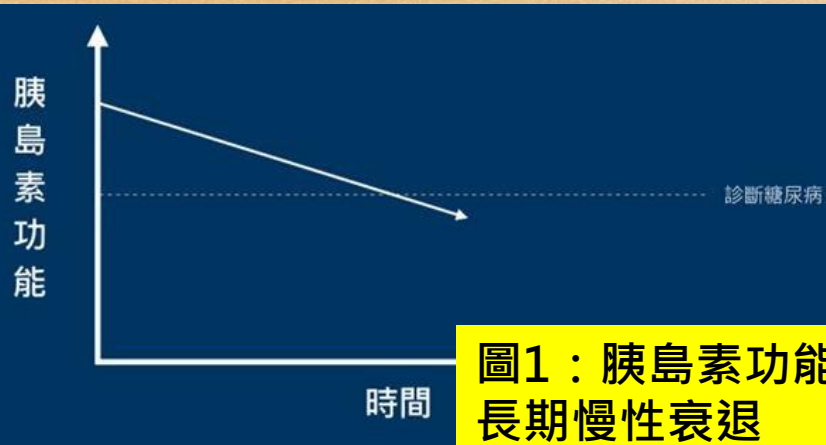


圖1：胰島素功能長期慢性衰退

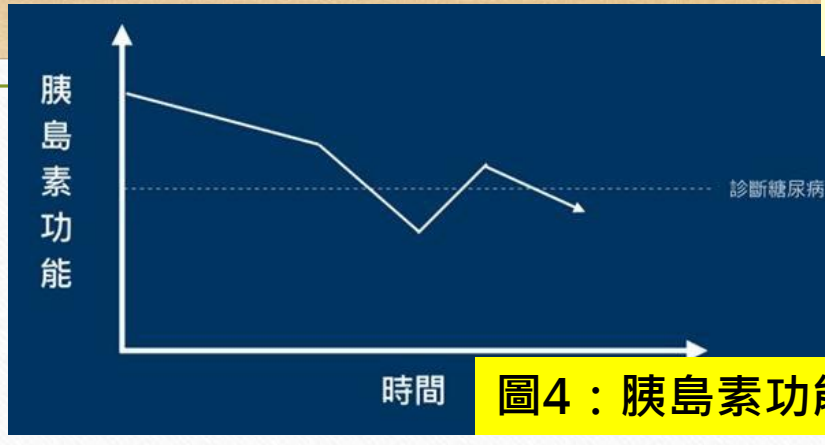


圖4：胰島素功能再度逐步衰退

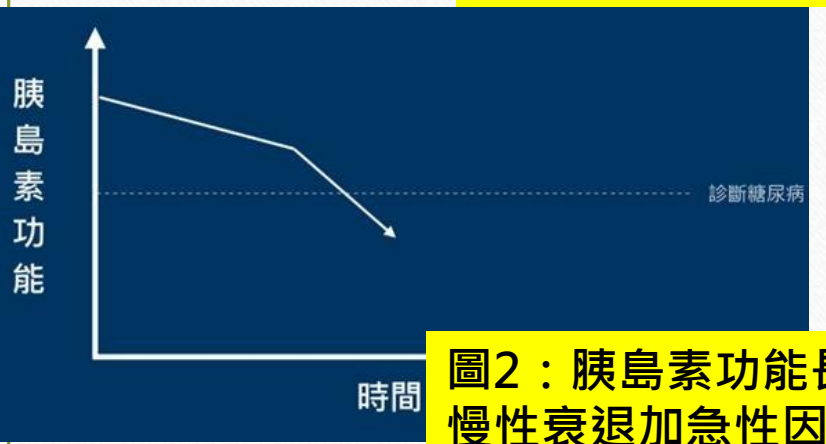


圖2：胰島素功能長期慢性衰退加急性因素

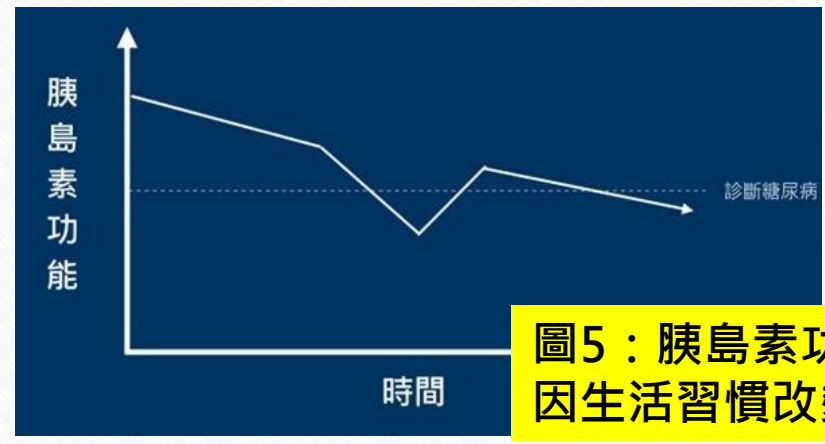


圖5：胰島素功能的衰退因生活習慣改變而減緩



圖3：胰島素功能改善急性因素後又改善

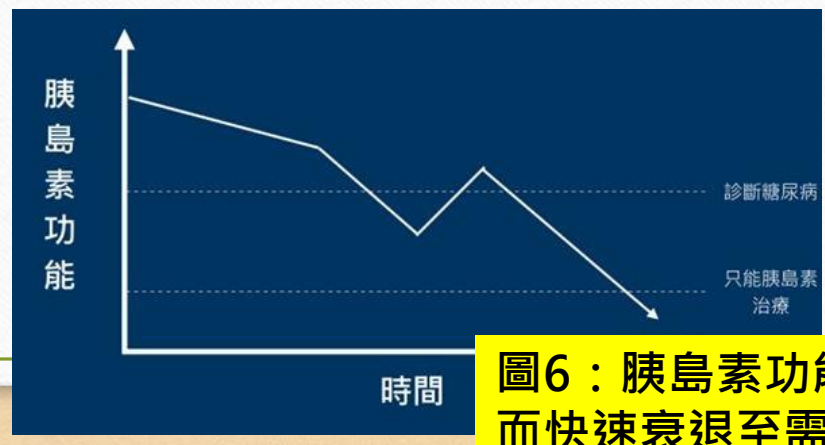


圖6：胰島素功能未好好控制，而快速衰退至需要胰島素治療的程度



# 健康飲食原則

- 要做到**三少二多**
  - 『**少鹽、少油、少糖**』及『**多新鮮、多蔬果**』
- 「**蔬果579**」建議每天至少吃
  - 從原本的「**天天五蔬果**」升級為「**蔬果579**」
  - 依年齡層不同，選擇**5-9種**不同種類與顏色的蔬果

● 蔬果579

	蔬菜份數	水果份數	總份數
學齡前兒童	3	2	5
小學學童及女性	4	3	7
青少年 男性	5	4	9

# 如何吃?—健康飲食金字塔





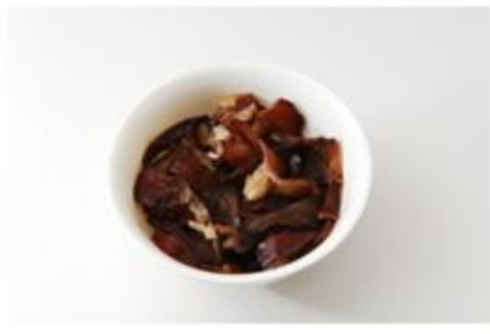
# 『一份』是多少？

- 無論蔬菜或水果，一般來說『一份』大約是一個普通飯碗(碗口直徑11cm\*碗深5cm)的量

蔬菜類生菜約100公克，煮熟後約佔碗的八分滿



水果類約一顆拳頭大小，或約佔碗的八分滿



## 健康採購重要 5 原則

---

- 盒餐有**熱量營養標示**
- 採購健康**便當**（**熱量低於800大卡**）
- **不送含糖飲料**，提供**水果**
- 食材符合**四少一多**（少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果）
- 採用**在地新鮮食材**、**當季蔬果**

# 茶敘點心

# 種類選擇

- 健康餐盒—主食類
- 健康餐盒—點心類
- 茶敘點心



熱鍋區



冷盤區



素食區



甜點



水果



雞尾酒會點心



熱鍋區



西班牙海鮮薑黃飯A1



義式海鮮炒麵A2



義式青醬燻雞義大利麵A3



港式蒸燒賣A4



主廚滷豬腳C2



京都排骨C3



櫻花蝦蒸米糕A5



櫻花蝦炒飯A6



栗子炆雞煲D1



日式味噌燒烤雞腿肉D3



燒烤羊排佐法國醬E1



英式炸魚佐普羅汪斯香草粉G1



樹子扒龍鬚菜H8



德國豬腳配酸菜C4



果律子排C5



御鮑蠔油佐開陽白菜H4



培根脆炒高麗菜H5



巴沙米可醋佐時蔬H6



彩蔬佐甜椒H7



冷盤區



醋拌青蔥滷牛腱



西式冷肉拼盤



蜜桃佐煙燻鴨胸



法式露餡三明治-小點



起司鮮蔬三明治-小點



蔥燒鮭魚三明治



冰鎮鮮蝦



挪威燻鮭佐鮮採水果  
橄欖洋蔥



泰式檸檬海鮮沙拉



繽紛茄達乳酪拼盤



蔬果沙拉吧



御鮑蘆筍拼盤



鱈魚香酥脆



府城蝦捲



墨西哥酪梨醬佐鮭魚



沙拉米小洋梨串



核果苜蓿芽捲



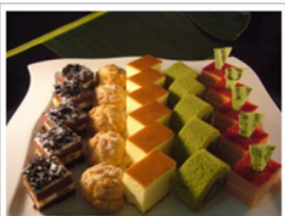
楓糖可頌



可頌燻雞堡



松茸培根塔-小點



甜點



雞尾酒會點心



芋泥羅蘭+水果泡芙



玫瑰優格



宇治抹茶



香芒蛋糕



布朗尼塔



黑森林



燒烤乳酪塔



水晶蛋糕



黑森林+宇治抹茶



巴西蜂巢+杏仁那堤



水果



## 健康餐盒—主食

- 總熱量低於**800** 大卡/每人份
- 食材符合**少油**、**少鹽**、**少糖**、**減少加工品**，**多高纖**原則
- 烹調以**少肥肉**、**少油炸**、**少醬汁**、**多蔬果**為原則，並以**水果**取代**含糖飲品**
- 主食及菜餚份量與搭配均衡(各類食物範例如附件1)
  - 主食：米飯(或**五穀雜糧飯**)1-1.5 碗
  - 四菜：
    - A. 蛋、豆、魚、肉類任選2 種類
    - B. 蔬菜為主之菜餚 ( 即蔬菜佔該菜餚量一半以上者 ) 2 道以上



# 健康餐盒一點心



# 擺設及動線考量



# 結語

---

- 要**活**就要**動**
- 聰明吃 快樂動 健康活
- 目前正持續輔導大寮區的健康飲食商店
  - 『**健康餐飲地圖**』陸續建構中

# 健康活動方案

- 規劃週一到週六「天天運動**333**-健康活力**999**方案」
  - 每週運動3次
  - 每次30分鐘
  - 運動時心跳達130下
  - 讓健康活力**999**

