

19~50歲仕女每日飲食建議

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歲仕女一日飲食建議量

年齡	19-50歲						
熱量 (大卡)	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
未精製 (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
精製 (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)

= 糙米飯1碗(200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)

= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類 1份

(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑 (白) 芝麻1湯匙+1茶匙(10公克)
= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

= 毛豆 50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)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 文蛤 60公克
= 去皮雞胸肉 30公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類 1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類 1份

(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 檳榔1個、木瓜1/3個(190公克)
= 土芭樂1個 (155公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95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

- 多植物性、少動物性食品
- 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。

仕女營養

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： $18.5 \leq BMI < 24$
- 體重過重： $24 \leq BMI < 27$
- 肥胖： $BMI \geq 27$ 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糖尿病、高脂血症與高血壓等疾病。

減重飲食原則

- 飲食減量，但要均衡，各類食物挑選脂肪含量較低的低脂乳品、瘦肉、豆腐、魚等。
- 多吃富含膳食纖維的蔬菜、水果、全穀根莖類。
- 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：海產類（如：文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，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。

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。
- 補充足夠的水份，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。
- 在烈日下活動要擦防曬品、撐洋傘、戴帽子。



訂做一個他（她）—健康懷孕

想要生個健康的寶寶嗎？懷孕初期，胎兒的成長依靠母體本身儲存的營養，所以準備懷孕的妳平常就必須吃富含鐵、鈣、葉酸的食物。例如：瘦肉、低脂乳品、深綠色蔬菜、全穀根莖類等。

- 戒除菸、酒。
- 少喝刺激性的食物。
- 定期做健康檢查。

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：全穀根莖類、蔬菜、水果等。
- 多吃富含維生素B₁的食物。例如：全穀類、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杯水（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：低脂乳品類（低脂乳、低脂優酪乳、低脂優格）、豆製品、深綠色蔬菜等。
- 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。
- 少喝含咖啡因的飲料，減少鈣質流失。
- 運動可幫助鈣質儲存在骨頭內。

