

☑ 預防腸道疾病
及相關病變

☑ 有助於血糖控制

預防三高之營養飲食

飲食養生 健康通暢

王雅玲 臨床組營養師兼組長

Point

1



以全穀取代白飯

未精製全穀雜糧含較多膳食纖維，如：糙米飯、紫米飯等

Point

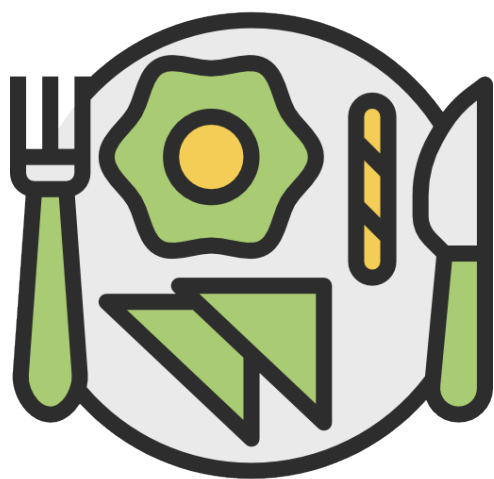
2



適度以豆類取代肉類

雖然兩者同屬豆魚蛋肉類，但豆類膳食纖維較多，如：黃豆、黑豆、毛豆及其製品等

營養目標：
用飲食提升健康與體力



飲食不當
造成健康危害

代謝症候群

衛福部國民健康署，代謝症候群判定標準(符合三項(含)以上即可)

- ① 腹部肥胖(腰圍)：男性 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)、女性 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)。
- ② 血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
- ③ 空腹血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$
- ④ 空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$
- ⑤ 高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 50mg/dL 。

增加風險因子

抽菸

肥胖

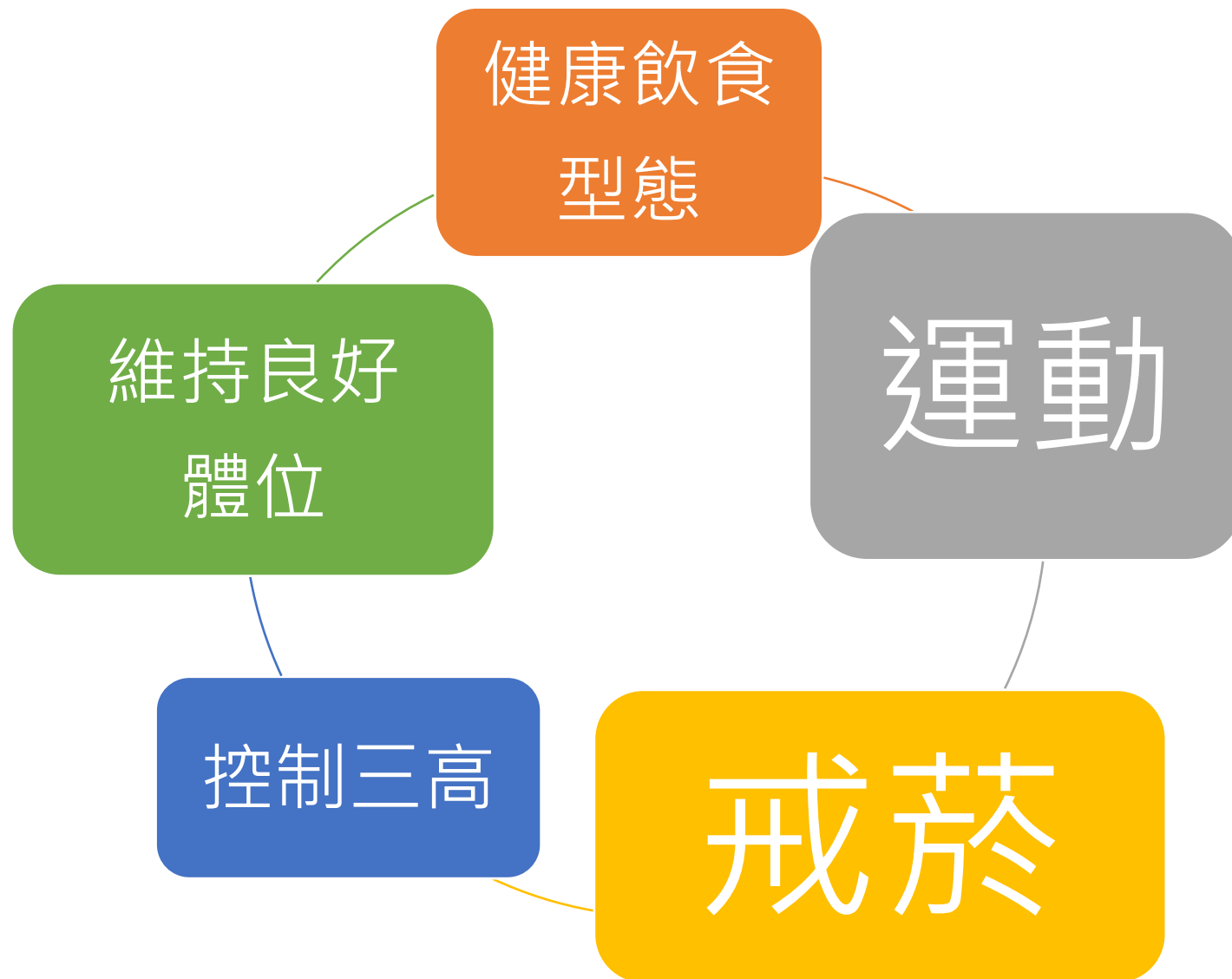
高血糖

高血壓

高血脂

缺乏運動

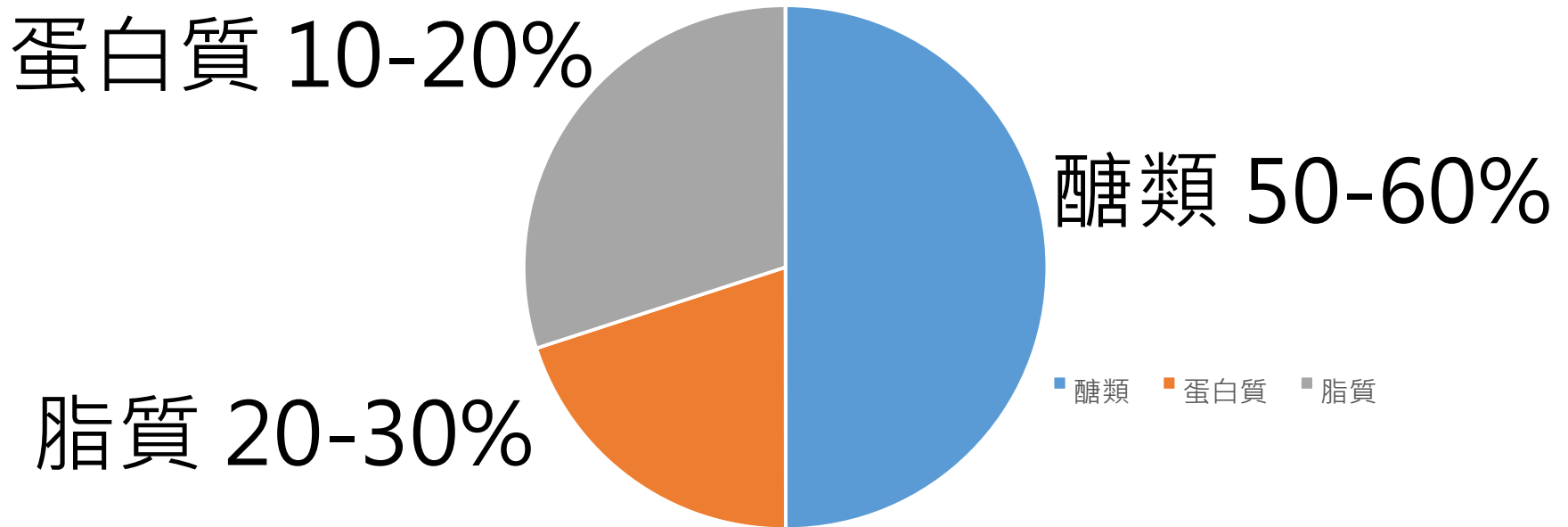
降低疾病風險



2018年衛福部公告飲食指南

- 最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管、代謝疾病及癌症風險的飲食原則。

營養素比例





促進健康

**就從 “吃”
食物開始**

想一想這樣的餐點 你要如何促進健康



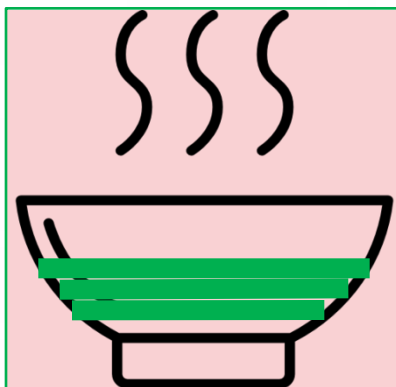
好吃 VS 健康

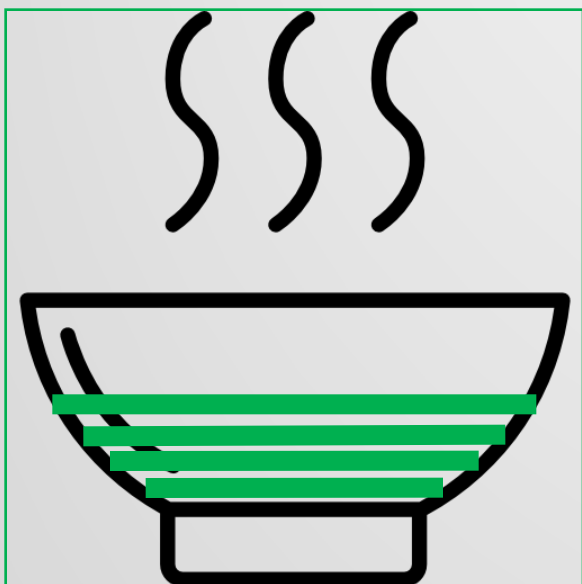


風味 VS 原味

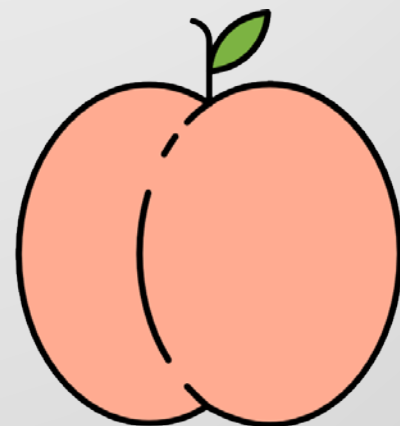
感恩擁有的 努力建構健康飲食 享受生活樂趣

一份蔬菜是多少？





一份水果是多少？





缺少了什麼?
什麼太多了?

健康要規劃 飲食要思考



簡單的事重複做 你就是專家

資料來源:衛福部2018



健康營養補給

看看心血管指數，預防慢性病，
兼顧營養與體力的飲食

分 級

身體質量指數 (BMI)

體重過輕

$BMI < 18.5$

正常範圍

$18.5 \leq BMI < 24$

過 重

$24 \leq BMI < 27$

肥胖--輕度
中度
重度

$27 \leq BMI < 30$

$30 \leq BMI < 35$

$BMI \geq 35$

- 身體質量指數(body mass index)

BMI=

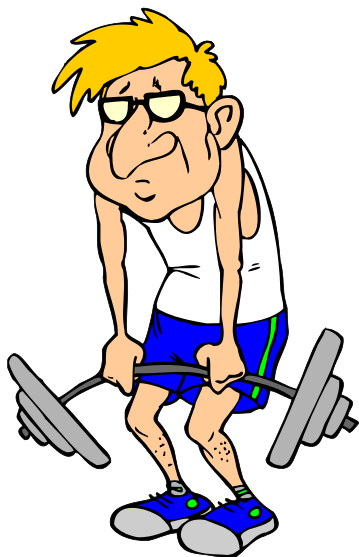
體重(公斤)/身高²(公尺)

- 舉例：身高170公分，體重80公斤

170公分 = 1.7公尺

$$\text{BMI} = 80 / 1.7 / 1.7 = 28$$

吃得太少



營養不良

份量適中



身體健康

吃得過多



肥胖 體脂肪高

維持理想體重及腰圍(男 < 90公分，女 < 80公分)
體重過重者可減輕體重5-10%以上。
營養不良者要正確補充營養

預防三高飲食小叮嚀

少油

- 高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係
- 多用蒸、煮、煎、炒代替油炸來減少用油量
- 少吃高飽和性脂肪食物，如：油炸食品、雞皮、鴨皮、肥肉、培根、豬腳、牛排、沙拉等

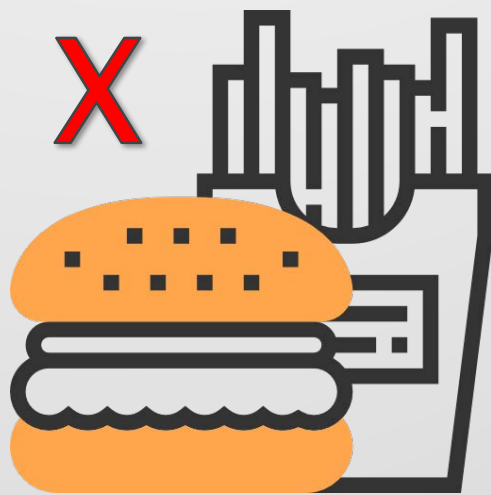
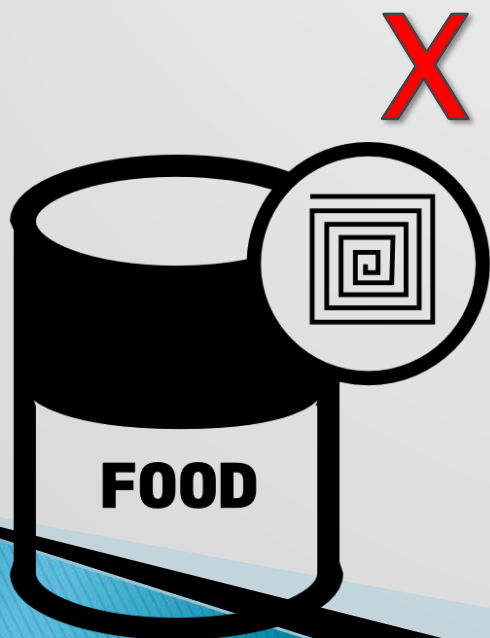
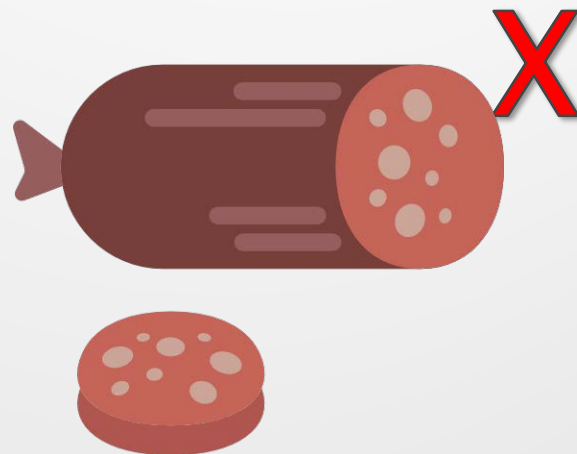


少鹽

- 鹽的成份是鈉，攝取過多易患高血壓
- 烹煮應少用味精、醬油及各式調味醬
- 少吃醃漬品、加鹽燻製食品、罐頭、加工食品
- 少吃速食麵、洋芋片、披薩、海苔醬、菜湯、肉湯等食物



選擇新鮮食材
減少醃製食物



少糖

- 糖除了熱量幾乎不含其他營養，又易引起蛀牙及肥胖，應儘量少食用
- 中西式糕餅、蛋糕、飲料，應節制食用



避免吃精製糖類或加糖食物



高纖維食物攝取

- 多攝取全穀類、乾豆類
- 攝取足夠的蔬菜及水果



植物化學因子-植化素

➤ 植物為了保護自己而演化出來的結晶，屬於一種『天然色素』

1. 能幫助植物招蜂引蝶以繁衍後代
2. 具特殊氣味抵抗病蟲害
3. 擔任抗氧化劑的角色，使其能在豔陽下生存
4. 具增進免疫功能，使其能適應各種嚴峻的環境

天然食物中的植化素

➤ 近期研
果，適
幫助治



抗癌的效
抵抗並

多喝水

- 維持生命的必要物質
- 可以調節體溫及身體代謝
- 助消化吸收
- 運送養份
- 預防及改善便秘
- 每天應攝取2000cc的水



家人間如何互相關懷

多觀察 多詢問 多關心

- 吃什麼？
- 多常吃？
- 有何潛藏問題？
- 先了解再誘導往健康的飲食習慣發展

- 消化狀況/排便/排尿情形
- 體重變化
- 血糖/血壓



生活習慣



每日建議15-20分鐘
避免於烈日中曝曬及
身上塗抹防曬乳

每次 20—40 分鐘
每週 3—5 次





臺中榮民總醫院
Taichung Veterans General Hospital



中榮官網



中榮FB

用營養建構 全家人的體力

飲食營養
是您家人健康的守護者
謝謝聆聽！



醫護



營養師

病人

共同合作達到最好的健康目標

謝謝您的聆聽~