

健康強壯 就從飲食做起



打造健康、強壯和魅力，就從規律生活和健康養身做起，做個有自信的男人。



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

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

男士健康小提醒

飲食三步驟

- 多蔬食少紅肉、多新鮮少加工。
- 多蔬果、少油鹽糖。
- 多粗食、少精製。

運動二重奏

- 戶外、郊外到處走，選擇適合的運動。
- 持續不間斷，養成運動好習慣。

心情一點通

- 適度休息一定要，心情愉悅，快樂加倍。

19~64 歲男士每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，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。

19~64 歲男士一日飲食建議量



年齡 (歲)	19 - 50				51 - 64			
	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
生活活動強度	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
熱量 (大卡)	1800	2100	2400	2700	1700	1950	2250	2500
全穀雜糧類 (碗)	3	3.5	4	4	3	3	3.5	4
未精製* (碗)	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1.5	1.5
其他* (碗)	2	2	2.5	2.5	2	2	2	2.5
豆魚蛋肉類 (份)	5	6	6	8	4	6	6	7
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (份)	3	4	5	5	3	3	4	5
水果類 (份)	2	3	4	4	2	3	3.5	4
油脂與堅果種子類 (份)	5	6	7	8	5	5	6	7
油脂類 (茶匙)	4	5	6	7	4	4	5	6
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 (220公克)
- = 玉米2又1/3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)

豆魚蛋肉類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)
- = 魚 (35公克) 或 蝦仁 (50公克)
- = 牡蠣 (65公克) 或 文蛤 (160公克) 或 白海參 (100公克)
- = 去皮雞胸肉 (30公克) 或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35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、保久奶、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)

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

體重控制是首要

保持標準好身材，過重、肥胖要不得。體重、腰圍常測量，標準體重要知道。

身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)
= 體重 (公斤) / 身高² (公尺)²

- 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90公分 (35.5吋)

小提醒

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。

預防骨質疏鬆症

- 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、萵菜、蕃薯葉)。
- 運動可以幫助鈣質儲存在骨頭內。
- 減少鈣質流失，咖啡因飲料應適量。
- 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。
- 避免過量飲酒。

聰明選擇六大類

三餐均衡多變化，即使工作再忙再累，也要攝取各類食物，切勿單一又過量！

1. 全穀雜糧類
 - 三餐應以未精製且低油、低鹽或低糖之全穀雜糧類為主食
2. 豆魚蛋肉類
 - 豆魚蛋肉不過量。
 - 多樣化選擇豆製品、魚肉、家禽類、瘦肉、海鮮。
3. 乳品類
 - 選擇牛奶、原味或低糖優格、原味或低糖優酪乳、乳酪 (起司) 等。
4. 蔬菜類
 - 蔬菜攝取要足夠，每天至少搭配一份深色蔬菜 (如：芥蘭菜、萵菜、蕃薯葉)。
5. 水果類
 - 選擇當季在地新鮮水果。
6. 油脂與堅果種子類
 - 烹調、製備過程中，減少用油量。
 - 選擇各種植物油。
 - 選擇未加工的堅果種子一天一份，不多不少！

養成生活好習慣-不讓疾病找上門

- 避免高尿酸
減少肉類攝取，多喝白開水。
- 避免高血脂
注意飲食熱量勿過量，避免過度加工和油炸的食物。
- 避免高血壓
選擇清淡口味的食物，減少過度調味的烹調，減少沾醬。
- 避免糖尿病
減少精製醣類的攝取，如：白麵包、餅乾、蛋糕、含糖飲料等，控制體重，避免肥胖。

多運動少應酬

- 動動150
每週須達到150分鐘的中等費力身體活動或是75分鐘的費力身體活動。
- 應酬飲食不過量。
- 飲酒要節制
 - 每日不宜超過2杯 (每杯酒精10公克)。
 - 喝酒過量，容易肥胖、傷肝、傷胃、患痛風。

常見酒類之酒精含量表

酒別	啤酒	紅、白葡萄酒	威士忌、白蘭地及高粱酒等烈酒
含10公克酒精之體積	160毫升	65毫升	15 - 20毫升

資料來源：2016年版國民飲食指標手冊。

飲用飲料停看聽

隨手一杯白開水，熱量零卡，健康零負擔！每天要攝取水量6-8杯 (每杯240毫升)。

- 最佳的選擇是白開水，若想增加水的風味，可加檸檬片。
- 添加在飲料中的加工品 (如：奶精、珍珠、椰果、蜂蜜等) 營養價值低，且熱量高。攝取後，會增加熱量，須慎重食用。
- 成人每日咖啡因攝取量不宜超過300毫克，飲用咖啡、茶類要適量，茶中亦含有咖啡因。

市售飲料所含熱量如下

食物名稱	大杯珍奶* (700毫升)	一罐可樂 (350毫升)	一瓶加工果汁 (330毫升)	白開水
熱量 (大卡)	650	180	140	0

*去冰、全糖。資料來源：台灣地區食品營養成分資料庫。

