

健康飲食指南

鄒希妍 (Janice Chow), 實習營養師, 準碩士生

Emily Biever, MS, RD, LDN

Center for Youth Wellness

<http://www.floatinghospital.org/cyw>

Floating Hospital
for Children

at **Tufts** Medical
Center

今日目標

- 能夠指出**3**種高蛋白質的食物，**3**種健康脂肪的來源及**3**種未機製的碳水化合物
- 能計劃均衡的膳食和小吃
- 懂得看食物標籤上的資料
- 能夠在外出用膳時運用均衡飲食的概念

甚麼是健康飲食？

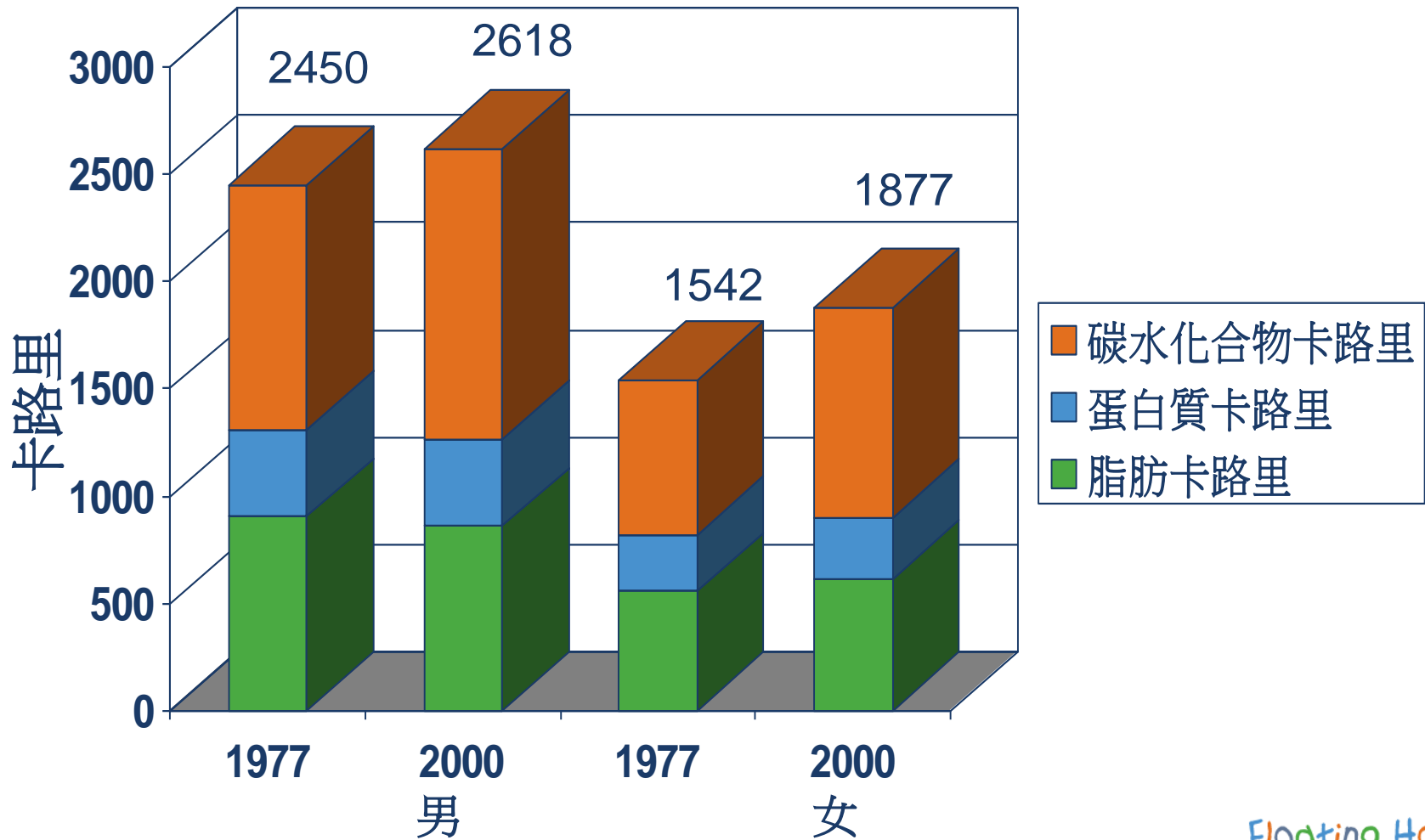
- 健康飲食代表 _____。
- 當我 _____ 的時候，我能食得健康。
- 如果我 _____，我能吃得更健康。

為甚麼健康飲食是十分困難？



- ↑ 卡路里和碳水化合物
- ↑ 加糖飲料
- ↑ 外出用膳
- ↑ 食用份量

三十年的改變



CDC. Trends in Intake of Energy and Macronutrients. 1971-2000. 2004;53:80-82.

全球患糖尿病的數據



■ 2010

■ 2030

M = Million

除了米飯、粉麵和麵包外，還有哪些食物含有碳水化合物？

SNACK FOOD





猜一猜

• 問題：

請問美國人平均每年飲用多少加侖的加糖飲料？

50!!!



加糖飲料的卡路里

- 汽水

- 每12安士150卡路里

- 100%果汁

- 每12安士175-200卡路里

- 運動飲料

- 每12安士75卡路里

- (只建議每天做劇烈活動>90分鐘的人士飲用)

- 咖啡飲料

- 100-860卡路里

健康飲食簡介

- 三大營養素：蛋白質、脂肪、碳水化合物
- 血糖過山車



3種主要營養素

蛋白質



肉類
魚、海鮮
奶類製品
豆類

脂肪



油
沙拉油或沙拉醬
堅果

碳水化合物

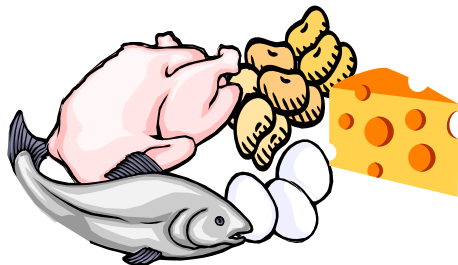


蔬菜
水果
豆類
全穀物
機製穀物

蛋白質

• 為甚麼？

- 增加飽腹感
- 較少飽和脂肪
- 更少的熱量
- 鐵、鋅、維生素 B12、鈣、核黃素、維生素 D（只限於奶類製品）的良好來源



• 例如：

- 家禽：去皮瘦白肉
- 魚和海鮮
- 餐肉：火雞、火腿、烤牛肉
- 蛋白或雞蛋替代品
- 碎牛肉：≥ 90% 瘦肉
- 奶類製品：脫脂和低脂（1% 和 2%）牛奶、低脂芝士、希臘式優格乳
- 豆類
- 大豆食品：豆腐、豆漿、大豆漢堡包

健康脂肪



• 為甚麼

- 較少飽和脂肪
- 較少反式脂肪
- 增加飽腹感
- 美味可口
- 必需脂肪酸及維生素E的良好來源

• 例如：

- 植物油：橄欖油、菜籽油、花生油、大豆油
- 堅果/堅果醬
- 低脂沙拉油或沙拉醬
- 沒有反式脂肪 (trans-fat) 的人造牛油

未機製的碳水化合物



• 為甚麼

- 少糖
- 多纖維
- 持續地提供身體能量
- 增加飽腹感
- 維生素 E 及葉酸的良
好來源

• 例如：

- 非澱粉類蔬菜
- 水果：蘋果 VS. 蘋果醬 VS.
蘋果汁
- 全穀
 - 大麥
 - 糙米、紅米
 - 燕麥
 - 全穀物、高纖維的穀物
 - 全麥餅乾/麵包
 - 全麥麵食

血糖過山車

與高血糖相關的疾病

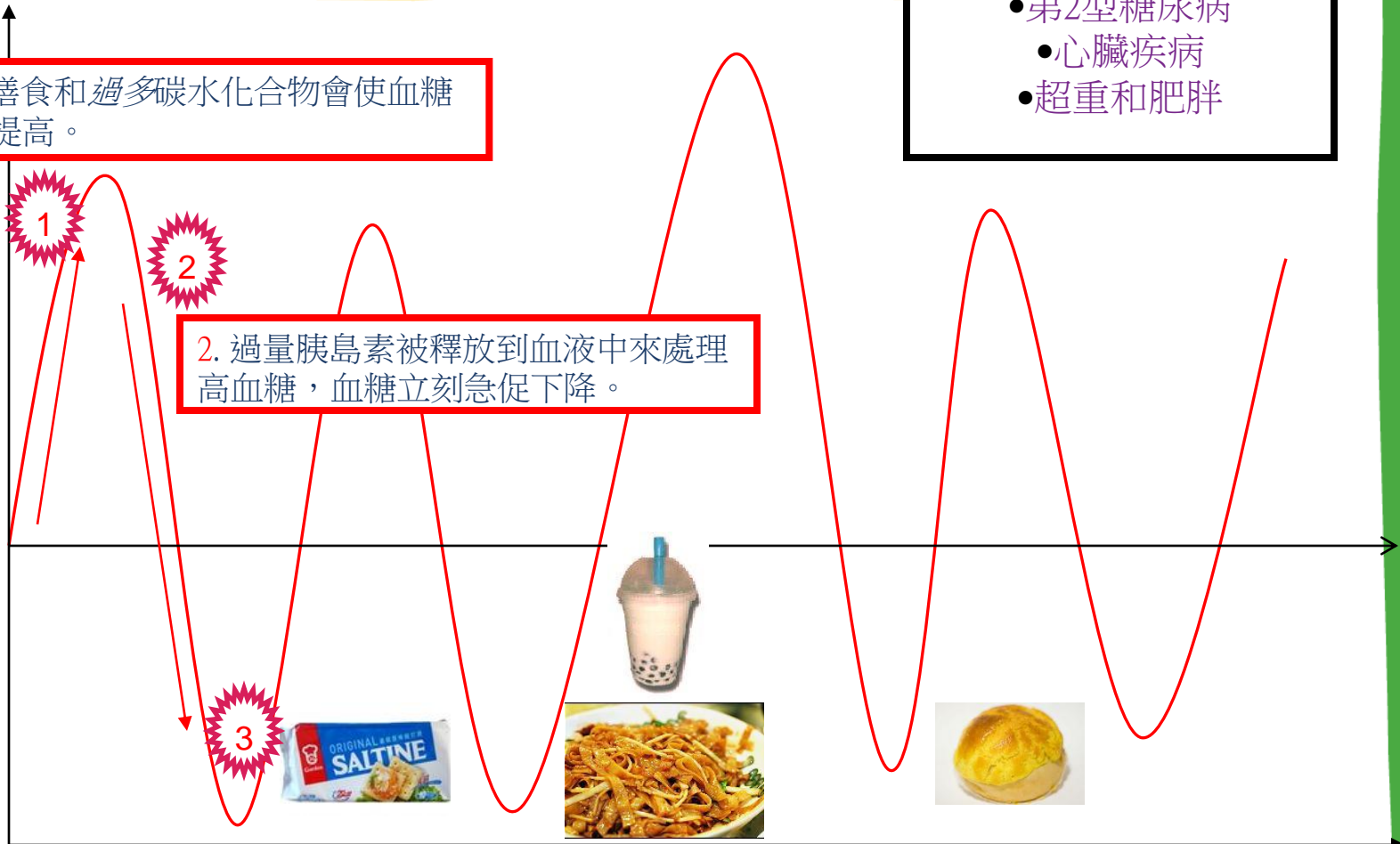
- 第2型糖尿病
- 心臟疾病
- 超重和肥胖

1. 不均衡膳食和過多碳水化合物會使血糖過量急促提高。

2. 過量胰島素被釋放到血液用來處理高血糖，血糖立刻急促下降。

↑ 血糖

↓



3. 低血糖讓你感到疲倦和肚餓，使你渴求和吃更多的碳水化合物。血糖過山車又重新開動。

← 時間 →

讓血糖急促提高的食物

- 飲料

- 果汁、紙包/罐裝飲料、汽水、運動飲料

- 穀類

- 白麵包、麵條、白飯

- 澱粉類蔬菜

- 馬鈴薯、芋頭

- 小吃食品

- 薯片、曲奇、餅乾、糖果

- 含糖的穀類加工食品

- 粟米片

預防血糖過山車

穩定血糖的好處

- 擁有更多能量
- 穩定情緒
- 減少對食物的渴望

1. 均衡的膳食包括低脂蛋白質、健康脂肪及全穀類碳水化合物，能使血糖緩慢及穩步上升。

2. 身體釋放少量胰島素，慢慢地使血糖恢復平衡。每天分佈均衡膳食和小吃能防止血糖過山車。

↑
血糖



← 時間 →

穩定血糖的食物

- 蛋白質

- 水煮雞蛋
- 1-3安士低脂和低鹽鮭魚、火雞、雞或火腿
- 豆腐
- 1-2安士低脂芝士
- ½杯脫脂或低脂優格乳

- 蔬菜和水果

- 健康脂肪

- 堅果：一把無鹽杏仁、腰果、花生、開心果
- 1湯匙堅果醬

均衡膳食和小吃

- 早餐
- 午餐
- 晚餐
- 小吃 (如有必要)





均衡早餐

全穀類或水果	蛋白質或脂肪
粥	雞/魚/瘦牛肉/瘦豬肉
包子	雞/肉+蔬菜+純豆漿
全麥方包	雞蛋
蘋果	花生醬



均衡午餐

穀類	蛋白質	蔬菜	脂肪	生果	飲料
米飯	雞	西蘭花	菜籽油	蘋果	開水
粥	魚	生菜	花生	葡萄	無糖豆漿
麵	豆腐	蘿蔔	花生油	油桃	綠茶



碟子均衡飲食法

穀類食品或澱粉類)

糙米 玉米
蕎麥面 藜麥
甜薯 全麥麵包

1/4 穀類



1/4 蛋白質



選擇蛋白質類

豆類 雞肉
雞蛋 瘦牛肉
海鮮 大豆煎餅
豆腐 火雞肉

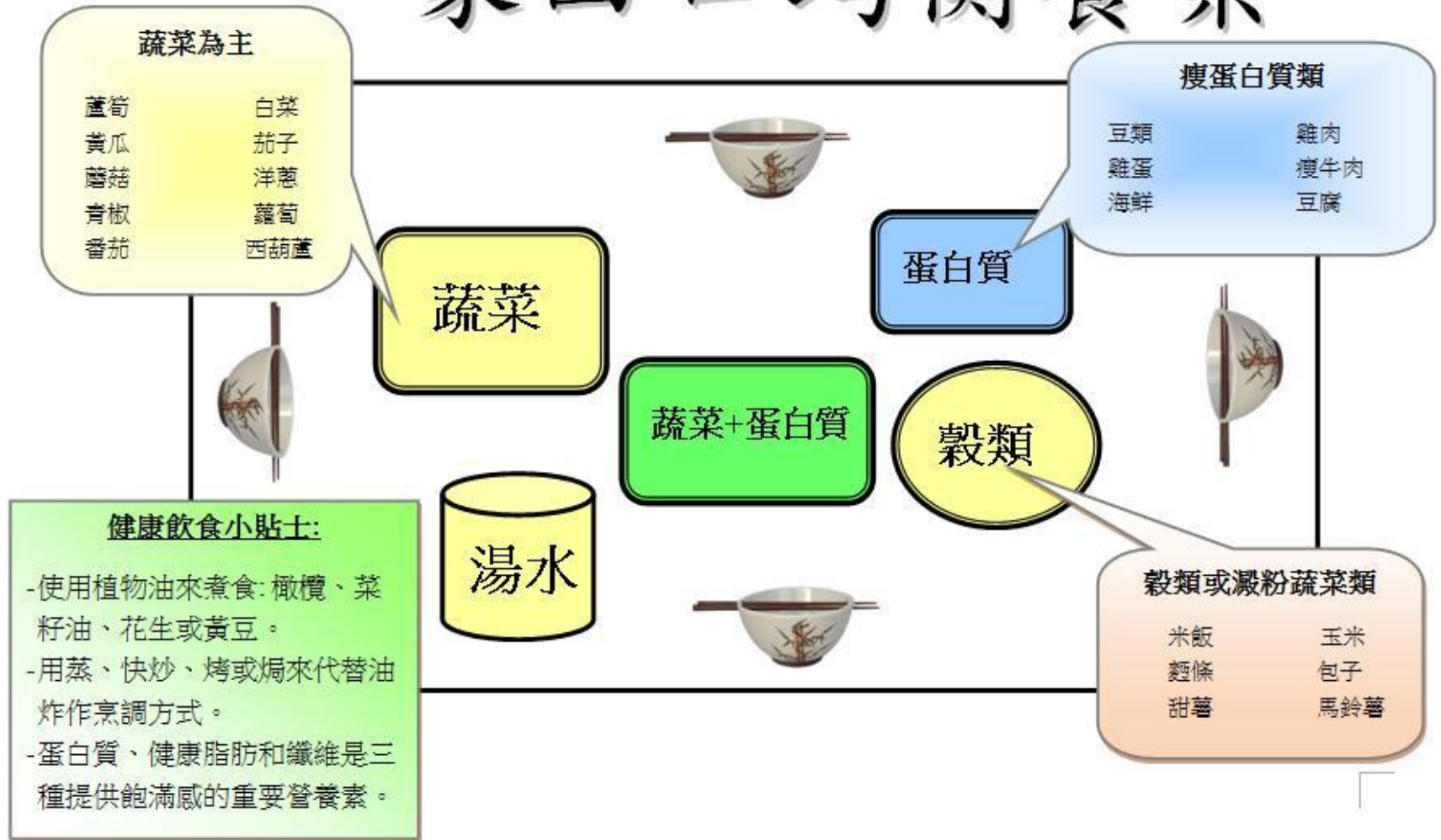


用蔬菜填滿盤子一半

蘆筍 白菜
黃瓜 茄子
蘑菇 洋蔥
青椒 番茄

1/2 蔬菜

一家四口均衡餐桌





健康小吃

蔬菜/水果/全穀物

蘋果、香蕉、莓果、柑橘、葡萄、桔子、桃子、梨、菠蘿、李子、油桃

全穀物：麵包、麥片、餅乾、英式鬆餅、爆米花（低脂）、脆餅條 (Pretzels)

蛋白質 / 乳製品 / 脂肪

堅果/堅果醬、低脂布丁、芝士、奶酪 [希臘式或低脂 (Light)]

水煮雞蛋、堅果/堅果醬、鮭魚沙拉、火雞胸肉

蘋果蘸醬



將切成片的蘋果蘸低脂奶酪或一湯匙堅果醬食用。

卷卷樂



在一片全穀麵包中加入幾片火雞肉或一匙吞拿魚沙拉，折起麵包食用。

發問時間

