

## 食物代換均衡飲食

天主教聖馬爾定醫院 侯玟伊 營養師

[瘦身]、[塑身]、[減肥]、等，雖然是不同的名詞卻代表著相同的訴求。而在這些訴求的程中，不論是身心、財力可能都得花下不少的投資。但如果投資不當或者是半途而廢，所得到的可能是人財兩失；花錢事小，人呢，健康受損，甚至危害生命。

營養學上對於肥胖的定義是指身體內的脂肪貯積過多，超過一般人的平均標準，是長時間熱量攝取及消耗不平衡所產生的結果。體重超過標準體重 20% 稱之為肥胖，若超過 10% ~ 20% 是屬過重。至於標準體重的算法常用下列兩種公式：

1. 男性：(身高(公分)-80)×0.7      女性：(身高(公分)-70)×0.6

2. 理想體重 (公斤) = 22×身高平方(公尺)；即 BMI (Body Mass Index, 身體質量數)

理想的減重方法就是適當的飲食控制及運動。均衡的低熱量飲食是最安全且合理的減重法，通常男性每天以 1400~1600 大卡，女性以 1200~1400 大卡最適宜，最好不要低於 1000 大卡以下。總熱量的計算法如下：

工作情形	肥胖者現有體重	每公斤所需熱量	擬減減量 (大卡)	所需總熱量
輕度工作者	公斤	30 大卡	500-1000	
中度工作者	公斤	35 大卡	500-1000	
重度工作者	公斤	40 大卡	500-1000	

**食物的定義：**含有一種以上的營養素，可直接食用或經調配成可食用者，統稱為食物。我們人體所需的四十餘種營養素即含在我們日常所攝食的食物中。

### 食物的分類：

依食物所含營養素之特性來分，概可分為下列六大類

五穀類、油脂類、肉魚豆蛋、奶類、蔬菜類、水果類

依食物的功能可概分為下列三大類

1. 供應熱能食物-五穀類、油脂類
2. 供建造及修補身體組織食物-奶、蛋、豆、魚、肉類等，富含蛋白質之食物。
3. 調節生理機能食物-蔬菜類及水果類

分類	功用	食物來源
蛋白質	1. 維持人體生長發育，構成及修補細胞、組織之主要材料。 2. 調節生理機能      3. 供給熱能	奶類、肉類、蛋類、魚類、內臟類、豆類及豆製品、全穀類等
脂肪	供給熱能、幫助脂溶性維生素的吸收與利用、增加食物美味及飽腹感	沙拉油、黃豆油、花生油、豬油、乳酪、乳油、人造奶油、麻油等
醣類	供給熱能、節省蛋白質的功能、調節生理機能、幫助脂肪在體內代謝、形成人體內的物質	米、飯、麵條、饅頭、玉米、番薯、馬鈴薯、芋頭、樹薯粉、甘蔗、蜂蜜、果醬等

### 礦物質的功用：

營養上之主要礦物質有鈣、磷、鐵、銅、鉀、鈉、氟、碘、氯、硫、鎂、錳、鋅等，這些礦物質也就是食物燒成灰時的殘餘部分，又稱灰分。其在營養素中所佔的分量雖很少(僅佔 4%，其餘醣類、脂肪、蛋白質、水和其他物質，佔人體體重 96%)，但其重要性卻很大，礦物質的一般功用如下：

✿構成身體細胞的原料：如構成骨骼、牙齒、肌肉、血球、神經之主要成分。

✿調節生理機能：如維持體液酸鹼平衡，調節滲透壓，心臟肌肉收縮，神經傳導等機能。

類	功用	食物來源
鈣	1.構成骨骼和牙齒的主要成分 2.使血液有凝結力 3.調節心跳及肌肉的收縮 4.活化酵素 5.維持正常神經的感應性	奶類、魚類(連骨進食)、紅綠色蔬菜、大豆類及大豆類製品
磷	1.構成骨骼和牙齒的要素 2.促進脂肪與醣類的新陳代謝 3.體內的磷酸鹽具有緩衝作用，故能維持血液、體液的酸鹼平衡 4.是組織細胞核蛋白質的主要物質	家禽類、魚類、肉類、全穀類、乾果、牛奶、莢豆類等
鐵	1.組成血紅素的主要元素 2.是體內部分酵素的組成元素	肝及內臟類、蛋黃、牛奶、瘦肉、貝類、海藻類、豆類、全穀類、葡萄乾、綠葉蔬菜等
鉀 鈉 氯	1.為細胞內、外液之重要陽離子，可維持體內水分之平衡及體液之滲透壓 2.保持 PH 值不變，使動物體內之血液、乳液及內分泌等之 PH 值保持常數 3.調節神經與肌肉的刺激感受性 4.鉀、鈉、氯三元素缺乏任何一種時，可使人生長停滯	鉀-瘦肉、內臟、五穀類 鈉及氯-奶類、蛋類、肉類
氟	構成骨骼和牙齒之一種重要成分	海產類、骨質食物、菠菜
碘	甲狀腺球蛋白的主要成分，以調節能量之新陳代謝	海產類、肉類、蛋、奶類、五穀類、綠葉蔬菜
銅	銅與血紅素之造成有關，可幫助鐵質之運用	肝臟、蚌肉、瘦肉、硬殼果類
鎂	1.構成骨骼之主要成分 2.調節生理機能，並為組成幾種肌肉酵素的成分	五穀類、硬殼果類、瘦肉、奶類、豆莢、綠葉蔬菜
硫	與蛋白質之代謝作用有關，為構成毛髮、軟骨、肌腱、胰島素等之必需成分	蛋類、奶類、瘦肉類、豆莢類、硬殼果類
鈷	是維生素 B12 的一種成分，也是造成紅血球的一種必要營養素	綠葉蔬菜(變化大，視土壤中鈷含量而定)
錳	對內分泌的活動，酵素的運用及磷酸鈣的新陳代謝有幫助	小麥、糠皮、堅果、豆莢類、萵苣、鳳梨

維生素	功用	食物來源
維生素 A	1.使眼睛適應光線之變化，維持在黑暗光線下的正常視力 2.保護表皮、黏膜使細菌不易侵害(增加抵抗傳染病的能力) 3.促進牙齒和骨骼的正常生長	肝、蛋黃、牛奶、乳酪、人造奶油、黃綠色蔬菜、水果、魚肝油
維生素 D	1.協助鈣、磷的吸收與運用 2.幫助骨骼和牙齒的正常發育 2.為神經、肌肉正常生理上所必需	魚肝油、蛋黃、乳酪、魚類、肝、添加維生素 D 之牛奶
維生素 E	1.減少維生素 A 及多元不飽和脂肪酸的氧化，控制細胞氧化 2.維持動物生殖機能	穀類、米糠油、小麥胚芽油、棉子油、綠葉蔬菜、蛋黃、堅果類
維生素 K	構成凝血醣元所必需的一種物質，可促進血液在傷口凝固，以免流血不止	綠葉蔬菜如菠菜、萵苣是最好的來源，蛋黃、肝臟亦含有少量
維生素 B1	1.促進胃腸蠕動及消化液的分泌 2.增加食慾 3.預防及治療腳氣病、神經炎 4.促進動物生長 5.酸類的氧化作用	胚芽米、麥芽、米糠、肝、瘦肉、酵母、豆類、蛋黃、魚卵、蔬菜等

維生素 B2	1.輔助細胞的氧化還原作用 2.防治眼血管充血及嘴角裂痛	酵母、內臟類、牛奶、蛋類、花生、豆類、綠葉菜、瘦肉等
維生素 B6	1.為一種輔助酵素，幫助胺基酸之合成與分解 2.幫助色胺酸變成鹼酸	肉、魚、蔬菜、酵母、麥芽、肝、腎、糙米、蛋、牛奶、豆、花生
維生素 B12	1.促進核酸之合成 2.對醣類和脂肪代謝有重要功用，並影響血液中麩基胺硫的濃度 3.治惡性貧血及惡性貧血神經系統的病症	肝、腎、瘦肉、乳、乾酪、蛋
菸鹼酸	1.構成醣類分解過程中二種輔助酵素的主要成分，此輔助酵素主要作用為輸送氫 2.使皮膚健康，也有益於神經系統的健康	肝、酵母、糙米、全穀類製品、瘦肉、蛋、魚類、乾豆類、綠葉蔬菜、牛奶等
葉酸	1.幫助血液的形成，可防治惡性貧血症 2.促成核酸及核蛋白合成	新鮮的綠色蔬菜、肝、腎、瘦肉等
維生素 C	1.細胞間質的主要構成物質，使細胞間保持良好狀況 2.加速傷口之癒合 3.增加對傳染病的抵抗力	深綠及黃紅色蔬菜、水果(如青辣椒、番石榴、柑橘類、番茄、等)

### 水的功用：

- 1.組成體素，為生長之基本物質與身體修護之用。
- 2.促進食物消化和吸收作用
- 3.調節體溫
- 4.維持正常循環作用及排泄作用
- 5.滋潤各組織的表面，可減少器官間的摩擦
- 6.幫助維持體內電解質的平衡

☒ 胖瘦可由人-理想的減肥方法：少吃-攝取減重的均衡低熱量飲食，一日飲食份量計畫

類別/份數/營養素	早餐	午餐	晚餐	合計	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
奶類(脫脂)	1			1	8		12	
五穀根莖類	3	3	3	9	18		135	
蛋豆魚肉類	1	2	2	5	35	25		
蔬菜類		1.5	1.5	3	6		15	
水果類		1	1	2			20	
油脂類		1		1		5		
合計					67	30	182	1266

食物的選取，仍應以六大類均衡飲食為主。簡單以 **1200 大卡舉例體重控制食譜**如下：

餐別	飲食內容
早餐	脫脂牛奶 1 杯 ( 2 4 0 c c )、肉片吐司 ( 肉片 1 兩，吐司 3 片 )
早點	奇異果 1 個
午餐	雞肉麵 ( 麵條 1.5 碗、雞肉 1 兩、綠豆芽 4 0 公克、小白菜 4 0 公克 ) 油 5 公克 小菜：滷豆乾 2 塊，海帶片 3 片
午點	小蘋果 1 個
晚餐	白飯 3 / 4 碗(150 克)、茶碗蒸蛋 ( 蛋 1 個，金針菇 2 0 公克 ) 紅燒茼蒿 ( 8 0 公克 )、燙芥蘭菜 5 0 公克
晚點	白木耳湯 1 碗 ( 不加糖或使用代糖 )

1 公斤的體脂肪可產生 7700 大卡的熱量，若每天減少 500 大卡的熱量攝取，則一週可減少 0.5 公斤的體脂肪；急速以饑餓節食減重者 ( 1 公斤以上 / 週 ) 通常是肌肉組織及體液的流失，且易發生 [ 憂鬱症 ]，所謂憂鬱症即是以饑餓節食的方式減重而未持續減重而使體重上上下下，雖減輕一些體重，但不久又恢復原來的體重甚至增加體重，即減五公斤又胖回七公斤，於是體重愈減愈重，減重者愈來愈灰心。大家應該認真思考；您想減的只是公斤數還是脂肪？健康嗎？會復胖嗎？

最後提醒您，肥胖不是一日造成的；請營養師為您設計一套飲食計畫，千萬不可聽信偏方、廣告宣傳，以免造成健康的危害。