



國內
郵資已付

彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回



活力營養季刊

86期

中華民國一百零九年十二月十日



活力營養系講座
~系列活動
**代謝症候群
食療課程**



活動日期 / **110/04/17** (六)

活動時間 / 上午 09:30~11:30
(快快來~名額有限~須提早報名)

活動內容 / 學知識、吃健康。

活動地點 / 彰化基督教醫院十樓 伊甸園員工休閒中心

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編: 劉明悅、張格瑀
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)
E-mail: d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導

04 低GI便當真的低GI嗎？ 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 邱珮筑 營養師

06 這樣配可以嗎？食物相剋大解密！
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 吳映璇 營養師

食話食說

08 減重飲食迷思 彰基體系鹿港基督教醫院 林之瞳 營養師

營養師上菜

10 海帶讓我甲狀腺腫？到底該多吃還是少吃？
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 張芷銘、陳嘉萱 實習生
劉明悅 營養師

12 補充Omega-3脂肪酸一定要吃深海魚？為了魚你相遇
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳玟今、楊舒芸 實習生
張格瑀 營養師

食在最IN

13 營養師設計的減醣餐 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 李韋汝 營養師

營養你的生活

15 夏日減醣瘦身班 彰基體系員林基督教醫院 謝薰慧 營養師

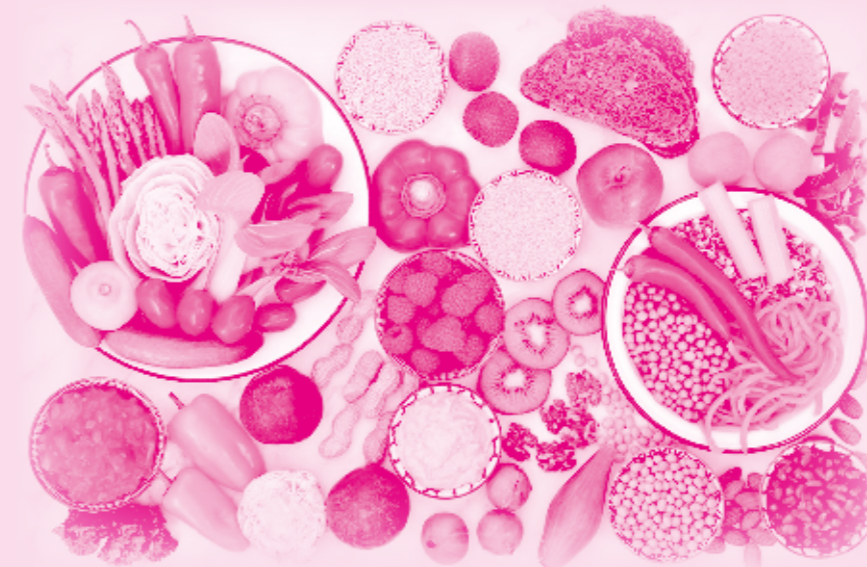
活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部－民國110年活力營養活動

編輯手札



5G時代來臨，從網路取得資訊更加方便，然而，因為轉貼轉傳就在一鍵之間，許多訊息容易未經證實就廣為宣傳，故網路迷思Q&A這個主題，邀請許多專業營養師來為各位解答，與民眾分享時下熱門話題，包含順應現代流行之低GI飲食、農民曆上的飲食禁忌；食話食說單元則針對減重迷思；在營養師上菜的部分則分享現行飲食中，民眾容易有的錯誤觀念或顧忌，聊聊海帶與甲狀腺、Omega-3脂肪酸與秋刀魚，以及最後的減醣系列主題，減醣餐、體系醫院所開立之減醣瘦身班，教大家如何健康瘦！希望帶給讀者豐富、正確的營養知識。而明年度也將開辦一系列食療課程，歡迎有興趣民眾提早報名，與營養師面對面，解決您生活中的飲食煩惱！



低GI便當真的低GI嗎？

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 邱珮筑 營養師

最近由於大家對健康議題關注增加，對於健康的飲食觀念產生興趣並嘗試實際行動追隨，市面上也出現許多宣傳新興飲食模式的新產品，如：高蛋白餅乾、低脂健康餐、低醣糕點、高纖綠茶、零卡飲料等，在正餐的選擇也比傳統便當店多了許多新組合的出現，像是高纖減脂餐、蔬食淨化餐、低卡輕食、舒肥健康餐、低GI餐盒等等，對於忙碌的上班族來說外食選擇漸漸多元豐富，而在這些新穎的宣傳標語之下該如何正確選擇適合自己的產品，是相對重要的議題；今天就來跟大家分享關於最近流行的「低GI便當」到底什麼？低GI對於健康的益處及影響。



首先，何謂「GI值」？ Glycemic Index，升糖指數，是用來描述每種食物「造成血糖上升」程度的指數，方法是藉由測量同樣份量的含醣食物，食物當中的醣類，被人體消化代謝後反應在血糖變化的速度，GI值越高，代表食用後使血糖上升的速度越快，而這個速度就是升糖指數，可簡單分為低GI食物（55以下）、中GI食物（55~70）、高GI(70以上)三種類別；近年來許多研究都顯示長期吃高GI值的碳水化合物促使體脂肪的形成加上大量的胰島素會使血糖快速下降，就會造成飢餓感，形成一種惡性循環，並且會加速胰臟耗損，胰臟沒辦法分泌足量的胰島素以對抗血中長期上升的血糖，引起所謂的胰島素阻抗(insulin resistance)，後續衍生出很多慢性病。



了解定義之後，大家就會開始疑惑，難道要執行低GI飲食需要將所有食物的GI值背下來嗎？其實不必，我們只需要了解影響GI值的因素，將其融入在平日飲食選擇原則中，就能不費力的執行低GI飲食，接下來就來說明食物中的哪些特點會影響食物的GI值。

- 1.纖維質的含量：通常膳食纖維含量高的食物，GI值較低，如：糙米GI值就低於白米。
- 2.烹調及加工過程(食物形態)：通常經過較長時間烹煮、精緻化程度越高，食物的GI值也會較高；以烹調時間為例，白稀飯GI值高於白米飯；以精緻化程度為例，果汁即使不額外添加糖，因為糖的游離程度較高所以GI值也比水果高，又或是馬鈴薯泥的GI值也比整顆烤馬鈴薯高。
- 3.儲存時間：水果及蔬菜等食材，若儲放時間越長，越成熟就會有較高的GI值，如：香蕉。

以上簡單說明食物升糖指數的影響因子，但高GI的食物並非不能吃，可以藉由進食時搭配一些低GI的食物，也能有效平衡這些食物對血糖的影響，另外，也不是說低GI食物就能「多吃」，要提醒大家的是，飲食講求「均衡」，凡事應以「適量」為最高原則；最後，沒有一個飲食計畫或是飲食模式適合每一個人，執行任何計畫前應充分了解自己的身體狀況及生活習慣，擬訂符合個人的飲食計畫來達到自己想要控制的目標，建議可以尋求專業人士協助評估、規劃，但是最重要的還是要持之以恆、認真執行！



參考資料：

- 1.糖尿病衛教核心教材(2017年3月版)。台北市：社團法人中華民國糖尿病衛教學會
- 2.陳淑娟,呂志成,尹彙文(2013年4月)。臨床營養學：膳食療養(四版)。台北市：時新出版有限公司

這樣配可以嗎？食物相剋大解密！

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 吳映璇 營養師

一、菠菜與豆腐

常常聽到謠言說：「菠菜和豆腐一起煮成菠菜豆腐湯，容易有草酸結石的發生，而讓腎臟不好代謝？」草酸結石是最常見的結石種類之一，其組成為草酸鈣；所以民眾常常誤以為如果同時攝取草酸與鈣質會使體內草酸鈣濃度增高，進而造成膀胱或腎臟等結石問題。

菠菜本身屬於高草酸的食材，豆腐添加的凝固劑是食用石膏（硫酸鈣）製成的高鈣食材，兩樣食材一起煮成菠菜豆腐湯時，可能會有草酸鈣於腸道結合形成結石。事實上，草酸鈣並不會在腸道被吸收，而會跟著糞便排出。

草酸鈣結石的主因，是因高草酸血症所導致的，因此在攝取高草酸含量的食材時，可同時攝取鈣質食材，能提高草酸與鈣離子於腸道中結合的機會，減少草酸和血液中的血鈣結合而造成的草酸鈣結石風險哦！



二、柿子搭螃蟹

天氣漸涼，又是民眾大啖螃蟹的秋季，網路也開始流傳「柿子與螃蟹同食會導致中毒」的訊息，咁伍影？

柿子富含單寧酸（植物組織中含氮的鹼性物質），而螃蟹含有蛋白質，在酸性的環境下(如胃酸)：單寧酸易與蛋白質凝結成塊，較不利於消化吸收。因此如大量食用柿子並同食攝取蛋白質時易相互影響引起腸胃不適，甚至引發腸絞痛的症狀，但並非謠言所說的食物中毒。

富含單寧酸的食材還有茶、葡萄、蔓越莓等；富含蛋白質的食物有肉、蛋、乳製品及豆製品，飲食所引起身體不適的問題與症狀其實也隨個人的體質與耐受程度而有差異，因此建議富含這兩類的食材能適量攝取並分關於不同時間食用，以減輕腸胃負荷。

柿子的營養價值豐富，含有維生素A、維生素C、鉀、鐵、碘等，尤其維生素C含量也高於一般水果，因此適量攝取對於身體有好的幫助，而其糖、鉀含量也較高，對於有血糖及高血鉀問題的人則要稍加留意。

三、香腸配養樂多

前陣子的中秋節，不外乎是烤肉的好時節，香腸也是必備的食材之一，因此又流言四起的「香腸配養樂多易致癌」：香腸與養樂多一起吃會在腸道結合成亞硝酸胺的致癌物質，可能有害健康？

首先要知道的是，香腸為了保存，會添加亞硝酸鹽及硝酸鹽等成分，除了保色及防腐，更重要的是抑制肉毒桿菌之作用。而養樂多是富含益生菌的乳酸食品，可以抑制腸道內有害細菌合成亞硝酸胺來降低血中亞硝酸胺濃度。

香腸中的添加物其添加量需符合食品安全法規中之「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」：亞硝酸鹽、硝酸鹽可用量以NO₂殘留量計為0.007g/kg以下。如符合添加標準，香腸即使與養樂多共食，適量食用也不會造成健康危害。但香腸屬於高度加工肉品，其添加物及鈉含量通常也都較高，故不建議於平時經常食用。此外，烹調香腸時也要注意避免燒焦，烤焦便會產生致癌物質，對於身體的消化系統也會造成傷害。

市售小瓶養樂多125c.c.含糖量約3顆方糖，因此想藉此補充益生菌的同時，也要留意其中含糖量的攝取哦！建議選擇低糖優酪乳或是一般市售的益生菌粉/益生菌錠劑作為益生菌補充來源。

而致癌物質之亞硝酸胺也普遍存在醃漬物、深綠色葉菜也因施用化學肥料而含有不等量的硝酸鹽，如烹調後未立即食用完畢，經細菌作用後也會還原成亞硝酸鹽，因此也不建議這些含有亞硝酸鹽的剩菜經過多次的加熱，因每次加熱也可能分解出更多的亞硝酸鹽，造成亞硝酸鹽食用過量的風險，進而對健康造成危害。

如果是想要積極減少亞硝酸胺的攝取或減少在體內生成亞硝酸胺此種致癌物，建議可以(1)減少亞硝酸鹽跟二級胺的食物（如：加工肉品及鱈魚、花枝）一起吃。(2)吃了亞硝酸胺含量高的食物後，補充維生素C含量高的食物（如：芭樂、橘子、柿子等），因維生素C可還原經代謝後的亞硝酸鹽次產物Nitrosonium離子，使其無法和二級胺結合，進而有效減少體內亞硝酸胺的生成。(3)選擇適當的烹調方式（如：蒸、煮、微波）。

四、結論

以上的迷思破解有都學會了嗎？其實飲食的搭配只要適量攝取，並可參考國健署的每日飲食指南，均衡地攝取到六大類食物、適量補充水分及適度運動，就能擁有較健康的營養與生活品質哦！

參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署
- 2.衛生福利部食藥署

減重飲食迷思

彰基體系鹿港基督教醫院 林之瞳 營養師

一、素食可以減重？

很多人認為素食可以吃到足夠的蔬菜，也可避免大魚大肉，吃進過多的脂肪及熱量，因此認為吃素較健康也可以減重，真的如此嗎？其實不然，素食常見的素雞、素魚、油炸豆皮、豆包等屬於高油脂食物，脂肪含量很可觀，比葷食的肉類還高！而素食者還須特別注意可能存在的營養素缺乏問題，特別是以下營養素，不可不慎！



1. 蛋白質

蛋白質在減重上很重要，若只吃蔬菜及澱粉，很容易導致肌肉流失，使基礎代謝率下降，陷入停滯期，致復胖率提高；因此素食者減重期間每天需搭配足夠的蛋白質，如黃豆製品、蛋、牛奶等，才可避免基礎代謝率下降，達到真正的減脂。

除了量要足夠外，純素食者還要學會「蛋白質互補」的概念，豆類製品缺乏甲硫胺酸但富含離胺酸，而米飯、麵等穀類食物缺乏離胺酸，因此在同一餐中穀類食物加上黃豆製品，例如：燕麥加豆漿、黃豆飯、南瓜豆腐等，便可補足完整的必需胺基酸，達到「蛋白質互補」的效果，提升身體對蛋白質的利用效能。

2. 維生素B12

維生素B12大多由肉、魚、肝臟及蛋而來，植物食品缺乏維生素B12，蛋奶素食者可由雞蛋、牛奶獲得，因此減重時會建議蛋奶素，不要全素，以免維生素B12缺乏導致惡性貧血等問題。

3. 鐵

鐵有兩種型態，基質鐵與非基質鐵，深綠色蔬菜的非基質鐵含量雖高，但吸收率遠不及動物食品中的基質鐵，不過，維生素C可以提高非基質鐵吸收率，所以建議素食者，飯後可吃富含維生素C的水果幫助鐵質吸收。

綜上所述，若要吃素減重，建議純素食者在減肥期間，可以改吃蛋奶素，在限熱量前提下，避免食用高脂肪或加工的素食品，建議攝取全穀雜糧類並搭配足夠黃豆製品和蔬菜，飯後記得再吃一拳頭大小水果。

二、低GI(升糖指數)=低熱量？

GI值是指食用相同含醣量的食物，其餐後2小時血糖上升的曲線下面積與葡萄糖或白吐司的血糖上升曲線下面積比值，並未考量所吃的食物份量，因此GI值無法反映所吃的食物熱量，也不一定能減重。

GI值一開始廣泛用於糖尿病人的血糖控制上，低GI食物具備「血糖上升緩慢、高峰較低、消化吸收慢」的特性，因此可利用低GI的特性維持餐後穩定的血糖，降低飢餓感，並減少餐後胰島素分泌，降低體脂肪合成，但是在選擇低GI值食物時，仍需配合限制飲食份量和執行熱量控制，才會有減重效果。我們可以透過下列幾個飲食原則，善用低GI飲食技巧來促進減重成效。

1. 可以請教營養師學會掌握食物份量，避免熱量超標
2. 學會均衡飲食搭配原則，每餐適量全穀類搭配低GI的大量蔬菜、足夠的蛋白質類食物(蛋豆魚肉類)，以達到營養均衡，穩定餐後血糖目的。
3. 選擇原型、少加工的食物，如：以新鮮水果取代果汁、全穀雜糧取代白米飯。

三、不吃飯可以減肥嗎？

不吃飯是一種低醣的減重方式，其實是有根據的，但要配合其他條件才有效：

1. 醣類不只白飯

很多人以為減少飯量就是減「醣」飲食，「醣類」存在於全穀雜糧類、水果類、乳品類等食品中，除了白飯之外，也要控制其餘含醣食物的份量才有效，以成年人的減醣飲食，含醣食物需控制在每日一個拳頭大的水果+一杯240c.c.牛奶+1.5碗白飯，詳細的份數代換可請教營養師。

2. 循序漸進，先減「糖」再減「醣」

先從含糖飲料、果汁、甜點、零食等空熱量的含糖食物開始減少，建議食用前先查看營養標示，避免攝取過多含糖食物，若成功將精緻糖製品減少後，再來減少醣量。

3. 減醣後要限制熱量並增加蛋白質

減醣期間要控制總熱量及增加蛋白質攝取量，成年人一餐蛋白質的量要增加至3-4兩，避免肌肉減少及促進新陳代謝。

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署 素食飲食指南手冊
2. Low glycaemic index diets as an intervention for obesity: a systematic review and meta-analysis. (M. I. Zafar, K. E. Mills, J. Zheng, M. M. Peng, et al, 20 November 2018)

海帶讓我甲狀腺腫？到底該多吃還是少吃？

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 張芷銘、陳嘉萱 實習生
劉明悅 營養師

甲狀腺素是來調控身體代謝、生長速率及調整體內鈣平衡，因生活型態轉變，現代人以外食為主，要攝取含碘的食物機會較少，也無法確定店家是否使用含碘鹽，因此根據國民健康署發表的「國民健康營養狀況變遷調查2013-2016分析」，雖然國人家中食鹽已高達8成使用含碘鹽，但由尿碘檢查發現19歲以上成人缺碘盛行率仍有五成，因此建議國人可以多使用含碘鹽或是碘含量高的食物像是海帶、紫菜、蝦蟹等海洋中的動植物。

一般民眾的碘建議攝取量每天約100微克到150微克，若使用含碘食鹽，換算成實際的使用量，約5到15毫克，約莫一小茶匙，蝦七隻約84公克碘含量35微克，乾海帶1公克碘含量約含9微克，約11公克的乾海帶，紫菜1公克碘含量約2600微克，因紫菜碘量很高，如有甲狀腺問題者須特別注意。

甲狀腺腫有分為單純甲狀腺腫及甲狀腺亢進，單純甲狀腺腫是甲狀腺功能正常但飲食中碘攝取不足(<50微克/天)所造成，因此可以吃富含碘的食物像是海帶來改善症狀，甲狀腺亢進者須採低碘飲食，每天攝取量不應高於100微克，也不建議食用超過11公克海帶，因為碘含量高的食物會刺激自體免疫加重甲狀腺症狀，也會影響藥效導致治療時間增長。

海帶中的碘在生命週期中扮演重要的角色，可以促進胎兒腦神經的發育和成熟、調節兒童及青少年身體的成長發育、維持成年人的甲狀腺機能。除了含有豐富的碘之

碘建議攝取量，每日建議攝取量可參考國健署的「國人膳食營養素參考攝取量第八版」，建議量如下圖：

對象	建議攝取量(微克)	上限攝取量(微克)
兒童	65-100mg	200-400mg
青少年	120-145mg	600-1000mg
成人	150mg	1000mg
懷孕婦女	225mg	1000mg
哺乳婦女	250mg	1000mg

味噌海帶鮮魚湯 (1人份)

材料及作法

味噌	5g	1.乾海帶芽洗淨泡水10分鐘、蔥切末。 2.滾水加入味噌攪拌後，加入鯛魚片及海帶芽。 3.起鍋前加入蔥末提香即可。
鯛魚片	70g	
乾海帶芽	2g	
蔥	10g	



營養成分分析 (1人份)

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)	鈣(mg)	磷(mg)	碘(mg)
總計	105	17	2.5	3.2	0.5	237	22.6	110.7	88

營養師小提醒

- 1.海帶芽的含鈉量較高，烹煮前可快速川燙，減少鹽分的攝取，且盡量不要再添加額外的鹽，才可保有魚的鮮味；味噌鈉含量很高(10g含415mg鈉)，因為一天鈉建議攝取量為6g鹽(含2400mg鈉)，所以不建議額外添加鹽。
- 2.泡水時間不宜超過10分鐘，可減少黏液的產生，使口感保持爽脆。



參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署-「國民健康營養狀況變遷調查2013-2016分析」
- 2.衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(新版)
- 3.Shanura Fernando IP, Nah JW, Jeon YJ. Potential anti-inflammatory natural products from marine algae. Environmental Toxicology and Pharmacology 2016;48:22-30.
- 4.Peng Y, Wang Y, Wang Q, Luo X, He Y, Song Y. Hypolipidemic effects of sulfated fucoidan from Kjellmaniella crassifolia through modulating the cholesterol and aliphatic metabolic pathways. Journal of Functional Foods 2018;51:8-15.



為了魚你相遇

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳玟今、楊舒芸 實習生
張格瑀 營養師

近年來大眾對於預防心血管疾病逐漸重視，而補充omega-3脂肪酸因此掀起一股風潮。魚油中的omega-3脂肪酸是民眾較為熟悉的補充途徑，根據世界衛生組織（WHO）與美國心臟協會（AHA）證實能減少心血管疾病的發生機率，而omega-3脂肪酸也有抗發炎的效果。坊間流傳深海魚有較豐富的omega-3脂肪酸，因此民眾都把深海魚當作購買首選，那事實真的如此嗎？其實您還有別的選擇！

深海淺海大解密

常見深海魚有鮭魚、鮪魚及鯖魚，雖然這些深海魚類富含omega-3脂肪酸，但因為他們是食物鏈中上層掠食者，所以可能有重金屬含量較高的疑慮，相較之下民眾可以選擇淺海的秋刀魚來作為替換，其實秋刀魚中omega-3脂肪酸的含量不亞於前面所述的深海魚類。

每100公克魚類所含DHA與EPA

魚類名稱	DHA (mg)	EPA (mg)
鮭魚	1311mg	2064mg
鮪魚	105mg	35mg
鯖魚	4503mg	2851mg
秋刀魚	2901mg	1665mg

番茄佃煮秋刀魚

材料	份量	材料	份量	材料	份量
秋刀魚	5尾	水果醋	80g	米酒	60ml
番茄	80g	水	200ml		
醬油	80g	蔥	15g		
砂糖	80g	薑	15g		

作法

- 1.秋刀魚(約70g/尾)去頭尾、內臟，洗淨切段。
- 2.將食材切成蔥段、薑片及番茄塊備用。
- 3.取鍋爆香蔥、薑及番茄。
- 4.加入所有食材及水燉煮2小時即可。

菜色理念

因為秋刀魚含豐富的油脂，以佃煮方式增加秋刀魚的變化性，並在醬汁中添加了番茄增加醬汁風味，讓醬汁不單純只有醬油單調死板的味道，且佃煮後的秋刀魚骨也可食用。即使是上班族也可提前煮好放冰箱冷藏保存，簡單又美味的番茄佃煮秋刀魚配飯或粥都很合適。

注意事項

秋刀魚油脂含量較高，痛風、肝硬化及出血性患者不宜多食。

資料來源：

- 1.世界衛生組織(WHO)-Population nutrient intake goals for preventing diet-related chronic diseases
- 2.美國心臟協會(AHA)-Fish and Omega-3 Fatty Acids
- 3.Kim, S.A., Lee, J.K., Kang, D.,&Shin, S. (2019). Oily Fish Consumption and the Risk of Dyslipidemia in Korean Adults: A Prospective Cohort Study Based on the Health Examinees Gem (HEXA-G) Study. *Nutrients*, 11(10):2506. <https://doi.org/10.3390/nu11102506>
- 4.Lee, S.J., Ha, W.H., Choi, H.J., Cho, S.Y., &Choi, J.W. (2011). Effects of Saury Meat on Antihyperlipidemic and Antiarteriosclerosis Activities in Sprague-Dawley Rats. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 40(4), 531-537. <https://doi.org/10.3746/jkfn.2011.40.4.531>

營養師設計的減醣餐

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 李韋汝 營養師

減醣、低醣、低GI、低卡、低油，隨著人們越來越重視自己的健康狀況，或是越來越重視外在體態，加上外食群組眾多，市面上也漸漸出現主打水煮、低GI、舒肥、增肌減脂、低油低鹽等以健康為訴求的健康餐盒店。那市售的低醣健康餐，是否真的低醣？讓我們來看看以低醣飲食三大營養素比例所設計出來的餐盒，究竟是否跟市售的低醣餐盒相同。

首先，先讓我們來看看常見的飲食三大營養素比例。均衡飲食的三大營養素分別為：碳水化合物佔比為50~55%、蛋白質佔比為15~20%、脂肪佔比為20~30%；低醣飲食的三大營養素分別為：碳水化合物佔比為20%、蛋白質佔比為20~30%、脂肪佔比為50~60%；而近年來討論非常熱烈的生酮飲食三大營養素分別為：碳水化合物佔比為5%、蛋白質佔比為20%、脂肪佔比為75%。

以下是以600大卡來依各飲食種類的三大營養素比例計算出來的份數：

種類	份數			三大營養素	克數		
	均衡飲食	低醣飲食	生酮飲食		均衡飲食	低醣飲食	生酮飲食
全穀根莖類	4	1	0	碳水化合物	77.5(51.7%)	27.5(18.2%)	7.5(5.1%)
豆魚蛋肉類(低脂)	2	5	4	蛋白質	25(16.7%)	39.5(26.1%)	29.5(19.9%)
蔬菜類	2	2.5	1.5	脂肪	21(31.6%)	37.5(55.7%)	49.5(75%)
油脂堅果種子類	3	4.5	7.5				

由以上計算可以看出，不同的飲食種類是由三大營養素不同的佔比分配而成，均衡飲食與低醣飲食的差異，主要是將醣類的佔比降低，分配到蛋白質以及脂肪；差異較大的全穀根莖類，是日常生活中不可或缺的，且無所不在，像是米飯、麵條、麵包、蛋糕、蘿蔔糕、地瓜、南瓜、薏仁、芋頭、山藥、玉米、粉圓...等都屬於全穀根莖類。

因為全穀根莖類在一般日常中，已經佔我們飲食一大部分，對想要利用減醣來減重的民眾，一開始可能會覺得非常困難，所以很容易就放棄了，但其實最佳及最簡易的方法，可以先減「糖」，於日常從減糖做起，生活中，我們會碰到很多的含糖食物，像是飲料、蛋糕、餅乾、糖果、麵包等，有些可能吃起來不會感到太甜，但其實當中暗藏了許多「糖」，一般民眾要從均衡飲食改變為低醣飲食，可能會感到困難，那就從減少精緻糖類做起吧！

現在，讓我們來看看以範例計算的低醣飲食，所烹調出來的餐食吧！全穀根莖類1份，相當於1/4碗飯；豆魚蛋肉類5份，相當於2.5個手掌心大小的份量；蔬菜類2.5份，相當於250克生重的蔬菜，抑或是將近1又1/4碗的蔬菜；油脂堅果種子類4.5份，相當於3.5茶匙的油脂類加上一湯匙的堅果種子類。

有些許概念了嗎？那接下來試著估估看以下餐盒各為幾份？

此餐盒所看到的全穀根莖類為雜糧飯，份量約有1.5份，內含紫米、糙米以及白米，全糙米飯或是全穀飯對於一開始嘗試的民眾可能會無法接受，此時可以利用調整與白米的比例，漸漸將全穀類增加；亦可以利用根莖類，像是地瓜、南瓜、山藥、芋頭...等根莖類來取代米飯；豆魚蛋肉類約有4份，分別為3.5份的雞胸肉以及0.5份的水煮蛋；蔬菜類份量約為2份；油脂類份量約為2份，用於鹽水清燙蔬菜後淋些許油脂拌勻；此餐盒熱量約為500大卡，三大營養素比例分別約為碳水化合物28%、蛋白質28%、脂肪44%。



右圖餐盒為醫院為了員工健康所舉辦的活動，當中除了提供減醣餐盒，亦搭配營養師設計的營養課程，以及運動課程；除了正確的營養觀念及飲食進食，運動也是相當重要，飲食與運動搭配，才是減重最佳方法。但仍要提醒，一開始由均衡飲食即進入低醣飲食，身體上可能會因為突然改變而產生不適的狀況，故建議可以循序漸進，採逐步減少醣類比例的方式進行，從減醣飲食再到低醣飲食，讓身體慢慢適應；若有其他身體狀況或疾病，請先諮詢醫師或營養師，勿輕易嘗試。下次，當您外購低醣健康餐時，可以確認看看，是否真的低醣了呢？



夏日減醣瘦身班

彰基體系員林基督教醫院 營養師 謝薰慧

沒時間上健身房嗎？

◎員基請健身房老師教您Zumba激瘦飆汗運動。

沒時間煮飯嗎？

◎員基請主廚研發手作減醣藜麥餐盒。

您心動了嗎？

BMI大於24以上／男腰圍大於90公分／女腰圍大於80公分，加入**夏日減醣瘦身班**吧！

◎第一週 我的甩油低醣計畫

最人性化的減肥法—減醣餐盒計畫。營養師教您減醣飲食吃得飽、飲食方法減單、可以滿足口腹之慾，血糖較不會波動，不易產生飢餓感，適合餐餐老是在外的外食族。

◎第二週 健檢報告暗藏秘密

體脂分析大解密，分辨泡芙高體脂身材、西洋梨大臀身材、蘋果型凸肚身材，營養師教您吃對食物、瘦對局部！

◎第三週 外食享瘦技巧

台灣美食聞天下，為了瘦身只能望梅止渴嗎？台灣夜市、日式餐廳、西餐料理、泰式菜餚、中式合菜，營養師不藏私課程，教您餐餐外食天天瘦！

◎第四週 瘦身採買法

營養師帶您逛超市囉！你知道超市裡的食物，背面有「營養標示」嗎？營養標示很重要嗎？營養師教您找出地雷胖食物、高鹽水腫食物、低卡瘦食物跟高纖順暢食物，營養標示不能說的秘密通通告訴你！

◎第五週 吃飽減肥法

挑對食物讓您吃飽飽不會胖！別人吃白飯，我吃花椰菜米。別人吃麵條，我吃櫛瓜麵。別人吃肉乾，我吃蒟蒻乾。別人吃洋芋片，我啃大蕃茄。營養師教您挑對食物，讓您大口大口吃、一斤一斤瘦！

◎第六週 瘦身飲品介紹

辦公室裡同事喝著珍珠奶茶、百香綠茶、檸檬多多...等發胖飲料，你知道有越喝越瘦的瘦身飲料在你眼前嗎？研究指出，每天咖啡因攝取5毫克/體重公斤，可以提升交感神經作用、氧化脂肪、消耗熱量，代表的瘦身飲品為無糖黑咖啡、台灣茶、花茶。

◎第七週 衝過減肥停滯期

您知道食物中的維他命B群、礦物質，可以幫助體內營養素的利用，促進新陳代謝；五顏六色的蔬菜水果中的植化素，具有抗氧化的功能；靠著這些營養素的幫助，教您衝破減肥停滯期吧！

◎第八週 擺脫節食夢魘

還在節食減重嗎？太老派了，營養師教您高纖、低卡、吃足肉量的飲食技巧，讓您飽飽沒煩惱，又可以維持瘦身男女的曼妙身材！

今年員基營養課開設八週「**夏日減醣瘦身班**」，讓體位過重/肥胖、腰圍過大過粗的員工一起來認識甩油飲食技巧、享用手作減醣藜麥餐盒、渾身動滋動滋雕塑身材吧！若對夏日減醣課程有興趣，可以邀約減醣飲食講座，或前往員林基督教醫院二樓246診營養諮詢門診，採用一對一、面對面教學哦！

●預約諮詢 (04)8381456轉1267

●服務時段 週一至週五 08:30~12:30、13:00~17:00

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 110年度活力營養講座

主題：代謝症候群 **日期** 110-04-17 週六 | 110-08-14 週六 | 110-12-18 週六

活動地點：彰化基督教醫院 十樓伊甸園休閒中心

活動費用：每人收費100元

活動時間：上午09：30~11：30 (需提早報名)

洽詢專線：04-7238595轉7188

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部110年度大廳團衛主題－代謝症候群

日期	時間	次主題
110-02-24 週三	上午11:00~11:40	一鹽難進
110-04-21 週三	上午11:00~11:40	好油吃起來
110-06-16 週三	上午11:00~11:40	糖醴傻傻分不清
110-08-18 週三	上午11:00~11:40	纖維好神奇
110-10-20 週三	上午11:00~11:40	食物滅火隊，發炎你走開
110-12-22 週三	上午11:00~11:40	泡芙人看過來

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳(門診藥局前)

活動時間：上午 11:00~11:40 (不需報名)

洽詢專線：04-7238595轉7188

免費活動！現場有營養師私房菜給您試吃喔！

健康食力平台

彰基營養部在2018年9月成立「健康食力平台」，有別於一般的電商平台，以健康宣導為目的，販售的所有商品皆有營養師把關，民眾若有需求，歡迎上網選購；或是至醫院門市部「活力營養」挑選，店裡皆有專業的人員可為您詳細解說，讓您買得放心、吃得安心。



首次登入會員 贈\$30折扣碼

更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>