



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

97期

中華民國一百一十二年八月十日



活動日期 / **112/08/16** (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30
(快快來~早點來~不需報名)

活動主題 / 我的餐盤

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物

活動地點 / 彰化基督教醫院總院一樓大廳(服務台前)

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 | 晏傳淑 主編: 薛羽庭、施曉婷
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

主題報導一

- 04 吃得輕鬆又心安－體重監察員** 彰化基督教醫院營養部 實習生 江宴瑜 林雅茹
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 陳宣霖

主題報導二

- 06 運動後增肌減脂有GO讚** 雲林基督教醫院 營養師 陳麗琴

食話食說

- 08 NG減重飲食法** 彰化基督教醫院營養部 實習生 柯津羽 胡羽妮
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 劉明悅

營養師上菜

- 10 鮮蔬檸檬雞** 彰化基督教醫院營養部 實習生 任思璇 黃琳蓉
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 陳宣霖

食在最IN

- 12 減重代餐停看聽－營養師帶你一起選對代餐輕鬆瘦**
彰化基督教醫院 營養師 劉明悅

營養你的生活

- 14 增肌減脂好朋友－乳清蛋白報你知** 彰化基督教醫院 營養師 管易璇

活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部－民國112年活力營養活動**

編輯手札



如何體重控制、維持窈窕身材？是每個人都在追求的梦想。拜科技發達所賜，透過網路等媒體，我們可以輕鬆的接觸到各類減肥資訊，但是也隱藏著各類陷阱，若是資訊來源不正確，可能沒有達到減重效果，更是危害了我們的健康。本期季刊要帶著大家知道均衡飲食的原則，並結合體重控制概念，讓我們維持理想的體重，避免體重過重及肥胖對健康的慢性傷害。另外營養師還要帶您動手DIY，做出包含三種蔬菜、水果與低脂肉類，好吃無負擔的美味料理。在「食在最IN」中要教您如何選對減重代餐！最後要帶您認識增肌減脂好朋友－乳清蛋白，並比較乳清蛋白與其他蛋白質的異同，讓您在體重控制的同時，也能結合運動，達到增肌減脂的效果。邀請大家一同來瞧瞧本期季刊精彩內容！



吃得輕鬆又心安－體重監察員

彰化基督教醫院營養部 實習生 江宴瑜 林雅茹
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 陳宣霖

根據醫學上的統計，體重、慢性疾病發生率及死亡率，彼此間環環相扣，當體重越重，慢性疾病的發生率越高，隨之死亡率也越高。因此人們也開始注重肥胖問題，伴隨而來出現各種的「減重」方法，但是不適當的減重方式還可能帶來反效果。

慧儷輕體（Weight Watchers；WW）飲食連續13年被《美國新聞與世界報導》評為最佳減重飲食，儘管現在有很多減重標榜快速減重，但欲速則不達，健康減重原則為一周大約減少0.45~0.9公斤。WW飲食就是透過緩慢而穩定的計畫，進而達到減重的目的。

慧儷輕體公司是一家美國專業減重的顧問公司，由珍·尼德奇（Jean Nidetch）女士於1963年所創辦，她長期因為體重而煩惱，並且嘗試了各種減重方法，包含藥物、催眠及參加減重中心等，但體重卻始終沒有顯著的變化。因此她想出了一個辦法，與同樣在減重的朋友每周聚會交流，分享經驗和心得並且互相勉勵，最後參與的大家都減重成功。為了幫助更多人，又嘗試邀請更多朋友參加聚會，最終也都有不錯的成效。後來便成立了公司，並發展出一套減重的指南，隨著時間的推移，也出版了書籍，甚至擴展到其他國家銷售零食、食譜等產品，來協助推行此體重管理計畫。

WW飲食除了考慮熱量外，還顧慮到食物中複雜的營養素，根據每種食物中糖、蛋白質、纖維、飽和脂肪及不飽和脂肪的不同，進而透過自創的「積分系統」來計算出相對應的分數。當含有較多的蛋白質、纖維及不飽和脂肪，分數就會較低，像是瘦肉、燕麥等；若是有額外添加較多的糖及飽和脂肪，分數就會越高，如培根漢堡、洋芋片等。

WW飲食會訂製個人的營養計畫和每天可使用的積分，並教導選擇營養的食物，和提供一些參考資訊，如：ZeroPoint—零積分食物清單，如：蔬菜、水果、蛋、魚貝類、豆腐、玉米及豆類等，這些食物含有維生素、礦物質及其他營養素，還能增加飽足感，且無需追蹤和監測，可隨時食用，並有助於減輕體重。你可以自由彈性的使用自己的積分，當高積分的食物吃太多，導致積分被用完時，若還想吃東西，就只能選擇零積分的食物。

「追蹤」是減重持續的重要因素，WW飲食透過專人即時指導以及打造專屬的社交網路，讓會員可以隨時獲得支持，以提升計畫執行的意願，這也是此飲食成功的一大因素。除了飲食控制之外，運動也能幫助減重，WW飲食也會計算你每週的活動目標，根據你的活動量進行積分的調整，當你有運動時即可獲得額外的積分且沒上限，系統也會自動將積分添加到你每週的積分中。

與一些常見需要透過限制熱量或是某些特定食物的飲食計畫相比，WW飲食傾向於透過行為改變、營養科學得到持久的減重效果，只要能符合當日所分配的積分，飲食上不會有任何限制，即使要去聚餐或是吃一些禁忌的食物也行，靈活運用的特性使飲食計畫更能長期執行。在2022年的一項減重研究中發現透過WW飲食和自行實施減重計畫的成年人相比，三個月後，前者能減少較多的體重（約5%），且隨著執行時間拉長，仍有減重的效果，但後者減重效果卻不明顯。

那麼在了解WW飲食之後，究竟哪些人適合使用這項飲食計畫呢？如想要找一個長期執行時對生活不會帶來太多改變、或是試過許多減重飲食往往失敗收場、又或是喜歡靈活減重方式的你，不妨可試試看這項飲食計畫。但是WW飲食雖然有很多的好處，卻不一定適合每一個人，因為該計畫雖仍鼓勵攝取較健康的食物，但在不超過積分的情況下，還是可以選擇一些垃圾食物，這可能會導致無法維持均衡飲食。另外，此飲食模式不適合患有飲食失調的人，如厭食症，這可能會導致更加嚴格得限制自己飲食。



參考資料：

1. Tate DF, Lutes LD, Bryant M, et al. Efficacy of a Commercial Weight Management Program Compared With a Do-It-Yourself Approach: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2022;5(8):e2226561.
2. Weight Watchers official website. Retrieved July 31, 2023, from <https://www.weightwatchers.com/us/about-ww>
3. What is Weight Watchers? (2023, June 9). Lisa Esposito: U.S. News and World Report. Retrieved July 31, 2023, from <https://health.usnews.com/best-diet/weight-watchers-diet>

運動後增肌減脂有GO讚

雲林基督教醫院 營養師 陳麗琴

民眾由於健康意識抬頭，運動風氣也越來越盛行，對於運動後該如何補充營養才能增加肌肉、如何快速取得食物補充總是一知半解，以下就由營養師為大家介紹。

增肌、減脂飲食的差異

增肌和減脂是兩個獨立不同的飲食和訓練方式，增肌需要碳水化合物和蛋白質來幫助肌肉生成，所需的熱量會增加；減脂者控制一日總熱量但不低於基礎代謝率所需，著重於蛋白質補充免於訓練過程中消耗肌肉組織，適合體脂率過高的人（女性大於30%，男性大於25%）

三大營養素比例建議：**增肌者：碳水化合物50-60% 脂肪25-30% 蛋白質15-20%**
減脂者：碳水化合物40-50% 脂肪30% 蛋白質20-30%

增肌減脂怎麼吃？

如果想增肌的話並非只靠蛋白質就足夠，需要攝取碳水化合物來促進胰島素分泌增加肌肉合成、協助肝醣存入肌肉組織，減緩身體疲勞。以一名體重68公斤的人來說，運動後每小時攝取30-60公克(0.4-0.8克/公斤)的碳水化合物，可以達到顯著的肌肉肝醣再合成。

油脂來源建議以Omega-3脂肪酸為主要的食物。避免高油脂食物，以免影響碳水化物的吸收。

運動對於身體組織來說就是在進行一種重建的行為(破壞→修復→提升，以此為循環)，肌肉需要修復，此時蛋白質就扮演不可或缺的角色。運動後肌肉合成作用增加，故補充蛋白質每公斤體重0.25-3公克(女生約15-20克，男生20-30克)，有助於肌肉修復和體力的恢復。

蛋白質和碳水化合物補充時機建議在**運動後半小時內為佳**。

運動後的飲食原則

碳水化合物：蛋白質=3:1，舉例來說，運動後若攝取碳水化合物60克，蛋白質則需攝取20克

	增肌	減脂
碳水化合物與蛋白質比例	碳水化合物:蛋白質=2-4:1 無氧運動(阻力訓練) 2-3:1 有氧運動(耐力訓練) 3-4:1	以蛋白質為主 (女生約15-20克，男生20-30克)
正餐	運動後直接吃正餐，熱量建議比平常餐多出1/2-1/3的份量，因增肌需要更多熱量。	運動後直接吃正餐，維持平常吃的量即可增肌需要更多。
點心	熱量建議300-400大卡	熱量建議200-300大卡

註：運動強度低(<1小時)的人，運動前後不需要特別補充食物

運動外食怎麼選？

運動後的飲食選擇快速消化的碳水化合物(蔗糖、葡萄糖)和蛋白質食物，避免高纖維、高脂肪的攝取。以下提供超商組合參考

餐別	食物	碳水化合物(公克)	蛋白質(公克)	熱量(大卡)	碳水化合物:蛋白質比例	餐別	食物	碳水化合物(公克)	蛋白質(公克)	熱量(大卡)	碳水化合物:蛋白質比例
正餐	烤蛋白餐盒	72.6	34	513	2:1	點心	超能蛋白營養牛乳+鮮奶餐包一顆	40.6	23.6	298	2:1
	健身雞肉餐盒	67.8	27.6	450	2.5:1		重乳奶茶+茶葉蛋一顆	40.6	15.4	319	2.6:1
	清炒海鮮麵	63.2	23.8	427	3:1		XO干貝海鮮烤飯糰+低脂奶290cc	47.9	14.2	321	3.4:1
	鮮鮭鮭魚雙手捲+香菇雞湯	61.9	22.7	423	3:1		黑糖乳清蛋白飲+海鹽馬鈴薯	44.7	22	333	2:1

另外，全穀雜糧類、豆類、堅果種子與植物油等，含有植物固醇(phytosterols)，因化學結構與膽固醇相似，在人體內能與膽固醇相互競爭吸收路徑，改善血脂、減少血管病變的機率，間接減少心血管疾病。而飲食也建議攝取低脂乳製品，鈣質含量高又好吸收，對維持骨密度、預防骨質疏鬆有幫助，尤其是優格裡的乳酸桿菌，也能平衡腸道內菌叢生態。

飲食中主要的飲料來源是水，偶爾品嚐紅葡萄酒，所含之多酚類(polyphenols)也具有抗氧化、抗發炎的功能。橄欖油在地中海飲食中幾乎作為唯一的調味或烹調用油，含豐富的單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，對於抗發炎、幫助預防心血管疾病有顯著成效。然後，因為較少食用紅肉(例如：牛肉)，較多食用海鮮類(例如：魚)，間接減少與飽和脂肪的攝取、進而減少動脈硬化等心血管致病因子。

總結來說，地中海飲食能夠改善或預防肥胖；改善胰島素阻抗，控制血糖，預防糖尿病或改善糖化血色素；平衡腸道菌叢生態、減少慢性發炎、減少氧化壓力，促進免疫系統的發展；控制血脂，減少血栓形成，預防心血管疾病；從長遠來看，重點是可以維持理想體重，遠離慢性病的傷害。

參考資料：

- 1.Eason張詣，好食課營養師團隊。做自己的運動營養師。新北市：幸福文化出版:遠足文化發行，2020 ;36-100。
- 2.增肌X減脂·科學化飲食全書。台北市：采實文化事業股份有限公司，2022 ;38-253。

NG減重飲食法

彰化基督教醫院營養部 實習生 柯津羽 胡羽妮
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 劉明悅

在這個飲食西化與精緻化的世代，有太多美食的誘惑而導致體重上升，但也因為社群媒體的蓬勃發展，外表常常是受眾人討論的焦點，讓大家不得不檢視自己的體態。而想要有標準的體態、擁有更健康的身體就必須做好體重控制，因此減重幾乎成了每個人的課題。書籍上、網路上有五花八門的減重方法，但如果使用到錯誤的減重方式不僅可能造成身體的危害，也可能讓減重效果大打折扣，反而得不償失。那麼究竟減重有哪些常見的迷思呢？就讓我們來看看吧！

減重不能吃碳水化合物？

常常聽到有人說減重如果不吃碳水化合物，可以讓身體生酮、燃燒脂肪，進而達到減重效果，還會說碳水化合物讓人血糖波動，壞處好多。但碳水化合物有這麼罪大惡極嗎？

其實碳水化合物在身體中是很重要的能量來源，未精緻的全穀雜糧類，例如：糙米、燕麥、馬鈴薯、玉米、南瓜，含豐富維生素B群、維生素E以及膳食纖維，有助於調節新陳代謝、增加飽足感、促進腸胃蠕動，對於體重控制是有幫助的。依據衛生福利部國民健康署第八版「國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes, DRIs）」建議，一天至少要攝取100克以上的碳水化合物才能夠維持身體的機能。

如果沒有攝取碳水化合物，身體在分解脂肪時會產生代謝產物，也就是酮體。酮體的升高會導致身體酸鹼不平衡，可能會造成高尿酸、腹瀉、脫水，增加腎臟負擔。也因為這樣飲食會大量攝取肉類與油脂，美國心臟病學年度會議發表的研究表明可能造成心血管疾病的風險！

斷食瘦得好快？

最近有一些很熱門的減重方法，像是廣為人知的168間歇斷食法、204間歇斷食法，這些方法都有很多人分享可以快速達到減重效果。

但其實禁食會造成身體所需的維生素、礦物質缺乏，也會有熱量攝取不足的問題，使體重下降過快、肌肉迅速流失讓基礎代謝率下降，長期下來可能會營養不良，體重下降也會卡關。而且禁食的飢餓感也會讓人很容易暴食與情緒不穩定，所以還是建議要養成三餐定時定量的習慣才能夠長期的維持。

少喝一點水可以讓體重減輕？

有些人會說：我的體質喝水就會胖啦！這句話只是誇飾易胖體質，其實喝水是不會變胖的喔！因為水沒有熱量，也不會形成體脂肪。衛福部建議成人一天要攝取6—8杯240cc的水分，水分在身體中參與許多重要的代謝反應，幫助腎臟排出身體內的廢物，足夠的水分也可以預防便秘的發生，此外，脂肪的代謝也需要水的幫助！所以在減重期間水分的補充其實是非常重要的。

減重是一個緩慢漸進的過程，是一種生活態度。每個人的身體狀況和需求都不同，所以沒有一個通用的減重飲食方法適合所有人。選擇均衡的飲食方式，並結合適量的運動，才是長期維持健康體重的不二法門，更有助於減少罹患慢性病的風險，如果您有減重的需求，歡迎尋求專業的營養師指導，以確保您的減肥計劃科學合理且符合個人需求，如此即可享受到健康體態和美好的生活。



參考資料：

- 衛生福利部國民健康署. 社區健康組(2018/10/24) 不正確減肥方法.
網站來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9726> (2023年7月查閱)
- 衛生福利部國健署. 社區健康組(2018/10/24) 減重迷思大破解.
網站來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9731> (2023年7月查閱)
- 衛生福利部國健署. 社區健康組(2021/07/12) 喝水也會胖嗎？.
網站來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=825&pid=4559> (2023年7月查閱)
- 衛生福利部國健署. 本署新聞(2021/08/27) 涼消暑 聰明喝水笑「喝」呵.
網站來源: <https://www.mohw.gov.tw/cp-5019-62954-1.html> (2023年7月查閱)
- 衛生福利部國健署. 國人膳食營養素參考攝取量表(第八版).
網站來源: http://nehrc.nhri.org.tw/foodsafety/news/ref_1100531-2.pdf (2023年7月查閱)
- 李亞芳、黃睦淳、劉凱莉、顏啟華 (2018) 生酮飲食之機轉及臨床應用. 基層醫療, 33(9): 263-268。
- Hughes, S. (2023). 'Keto-like' diet linked to doubling of heart disease risk. Family Practice News, 53(4), -9.

鮮蔬檸檬雞

彰化基督教醫院營養部 實習生 任思璇 黃琳蓉
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 陳宣霖

Weight Watchers飲食為鼓勵人們多食用ZeroPoint—零積分的食物，如可提供飽足感的高纖蔬果與部分低脂食物，並且避免高脂高熱量的高積分食物，長期下來增加人們選擇健康食物的意願。今天帶來一道低積分餐點~鮮蔬檸檬雞！包含三種蔬菜、水果與低脂肉類，好吃無負擔。其中花椰菜纖維含量高，能延長飽足感減少進食慾望；雞胸肉則是低脂肪高蛋白的食物，是減重的好選擇。此外，橄欖油富含單元不飽和脂肪酸，促進脂肪分解，防止身體內脂肪堆積，這可以幫助控制熱量的攝取，有益於減重。

鮮蔬檸檬雞（6人份）

食材

(1)紅椒 100g (2)黃椒 100g (3)花椰菜 200g (4)去皮雞胸肉360g (5)檸檬1顆

調味品

(1)蒜頭 8g(1瓣) (2)橄欖油 10ml(2茶匙) (3) 低筋麵粉 22.5ml(1又1/2湯匙)
(4)雞湯塊 11g(一塊) (5)鹽巴(適量) (6)黑胡椒(適量)

作法

- 1.將雞胸肉、花椰菜和彩椒以川燙的方式煮熟。
- 2.雞胸肉切塊，加入適量的鹽和胡椒調味後，放在一旁備用。
- 3.鍋子盛裝500ml水，放入1塊雞湯塊，準備雞高湯。
- 4.橄欖油倒入鍋中，加入蒜片炒香，加入低筋麵粉均勻拌炒。
- 5.將200ml煮沸的雞高湯逐次加入，並不停攪拌，避免結塊，讓麵粉均勻的溶解。
- 6.開小火，待高湯收乾後，加入檸檬汁，並以鹽和胡椒調味，再用塞網過濾。
- 7.將雞胸肉盛盤，用花椰菜和彩椒擺盤，再淋上醬汁，最後以檸檬皮點綴裝飾即可。



營養師小叮嚀

- 1.使用的鮮蔬可依當季盛產蔬菜或個人喜好做調整。
- 2.雞胸肉可用其他低脂肉類做替換增加變化，如蝦仁、魚。
- 3.飲食和運動的搭配才能達到理想的減重效果，而運動強度能夠依據自己的健康狀況和活動程度做適當調整。

營養成份分析（1人份）

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	脂質(g)	飽和脂肪(g)	蛋白質(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)
143.86	3.63	7.71	0.64	14.82	2.13	28.03

WW積分計算公式：

$$\{ (\text{熱量}) + (4 \times \text{糖}) + (9 \times \text{飽和脂肪}) - (3.2 \times \text{蛋白質}) \} \div 33 = \text{食物積分}$$

實際餐點積分(1人份)：

$$\{ 143.86 + (4 \times 3.63) + (9 \times 0.64) - (3.2 \times 14.82) \} \div 33 = 3.5 \text{積分}$$

計算：

$$\begin{aligned} & \{ \text{熱量(kcal)} \\ & + [4 \times \text{碳水化合物(g)}] \\ & + [9 \times \text{飽和脂肪酸(g)}] \\ & - [3.2 \times \text{蛋白質(g)}] \} \\ & \text{最後} \div 33 = \text{積分} \end{aligned}$$

參考資料：

- 1.吃的健康（2023年04月12日）。食品營養成分資料庫(新版)。衛生福利部食品藥物管理署。
檢自：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
- 2.Galvão Cândido F, Xavier Valente F, da Silva LE, et al. Consumption of extra virgin olive oil improves body composition and blood pressure in women with excess body fat: a randomized, double blinded, placebo controlled clinical trial. Eur J Nutr. 2018;57(7):2445-55.

減重代餐停看聽～ 營養師帶你一起選對代餐輕鬆瘦

彰化基督教醫院 營養師 劉明悅

什麼是代餐？

現代人生活忙碌，沒時間自行烹煮食物，購買外食又擔心過油過鹹，攝取過多熱量，該怎麼辦呢？拜科技發達所賜，營養科學家發明了營養均衡，熱量不高的代餐，讓我們在忙碌的生活中，可以輕鬆的攝取到足夠營養素，又不用擔心熱量過多，真是現代人控制理想體重的一大福音！

代餐的概念源自於1950年代末因太空科學的發展，為了太空人在任務中用餐的方便，以利攝取到均衡的營養素而研發。這種代餐食品中富含各式游離胺基酸、礦物質、維生素和碳水化合物，提供了在沒有攝取原型食物的情況下長期生存所需的所有營養物質。隨著時序演進，代餐已被廣泛使用，可以取代部分正餐，減少當餐的熱量攝取。

代餐對減重的效果

根據2019年一篇統合23項隨機試驗研究的文獻回顧指出，與僅採用原型食物的飲食方法相比，使用代餐的受試者在1年後額外減掉了1.44公斤的體重，且此差異可維持長達4年。此外，由於代餐食品的方便性，研究顯示將代餐納入減肥計劃可增加受試者的配合度，使減重者1年內體重減輕 $\geq 5\%$ 和 $\geq 10\%$ 的比例提高。相關研究中並未發現使用代餐的副作用，包括對營養相關指標的影響。五項研究報告稱它們可以改善飲食的整體營養質量。在使用代餐的飲食計劃中觀察到其體重減輕幅度更大，表明這種方法可以使減重者更容易地堅持低熱量飲食。

代餐的營養成分

在台灣，針對低熱量代餐配方食品的定義為：三大營養素、纖維素、礦物質及微量元素含量須完整，可以取代正餐之配方或食品。

● 熱量

根據食品衛生管理法規定，液體配方代餐的熱量密度需小於每毫升0.8大卡，或每餐熱量小於400大卡，以低熱量的供應方式，降低使用者一天所攝取的總熱量。

● 脂肪

一公克脂肪可提供9大卡的熱量，故代餐食品的脂肪所占比例不宜過高，但為求營養均衡，也不得缺少脂肪的攝取，故代餐產品的脂肪含量比例需佔其總熱量20-25%之間。

● 蛋白質

與碳水化合物或脂肪相比，攝取蛋白質後會更容易有飽足感。蛋白質的消化速度比碳水化合物慢，因此胃排空的速度慢，可延長下一次感到飢餓的時間。依據規定，代餐食品的蛋白質須達到每日建議攝取量之25%以上，讓我們在控制熱量的同時，又能兼顧飽足感，避免因吃不飽而又攝取額外的熱量。

● 纖維

纖維可以減慢食物通過胃並進入小腸的時間。這有助於減緩血液中葡萄糖的吸收，讓您在更長時間內保持飽腹感。纖維填滿你的胃，刺激飽食中樞告訴大腦是時候停該止進食了。因此，代餐食品每200大卡須提供5公克以上膳食纖維或含有其他具飽足感，可以延緩消化、吸收之特定營養素或飲食成分。

● 微量元素

一份代餐食品所提供之各類維生素、礦物質、微量元素等須達到每日建議攝取量之25%以上、上限攝取量以下。因此比起熱量高卻缺乏各種維生素、礦物質的空熱量食物，選擇代餐反而可讓您在有限的熱量內，攝取到滿滿的營養物質喔！

代餐使用須知

目前市面上有減重宣稱的代餐產品種類繁多，有些黑心業者甚至會添加瀉藥、利尿劑、毒品等成分於產品中，雖然看似可快速達到減重效果，實則卻危害健康。有鑑於此，建議大家在選擇體重控制相關代餐產品時，可上衛福部食藥署整合查詢平台 (<https://consumer.fda.gov.tw/Food/SpecialFood.aspx>) 搜尋其是否取得特定疾病配方食品認證，讓您吃的安心。此外，使用代餐的次數一天不宜取代超過兩餐以上。亦須配合食用其他天然食物，才會讓您飲食均衡，瘦得健康喔！



參考資料：

1. 特定疾病配方食品_消費者專區. (食品藥物管理署). <https://consumer.fda.gov.tw/Food/SpecialFood.aspx?nodeID=163&rand=1145787424>
2. Heymsfield, S. B. (2010). Meal replacements and energy balance. *Physiology & behavior*, 100(1), 90-94.
3. Astbury, N. M., Piernas, C., Hartmann, J., Boyce, J., Lapworth, S., Aveyard, P., & Jebb, S. A. (2019). A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. *Obesity reviews*, 20(4), 569-587.

增肌減脂好朋友～ 乳清蛋白報你知

彰化基督教醫院 營養師 管易璇

談到增肌減脂的營養補充品，相信大家都會想到高蛋白粉。然而市售高蛋白粉種類琳瑯滿目，究竟要如何選擇，才能找到適合自己的高蛋白粉呢？下面就由營養師來帶大家認識高蛋白粉。

● 乳清蛋白 (Whey Protein)

是從牛奶中提煉出來的蛋白質混合物，屬於動物性蛋白質，含有較多的支鏈胺基酸 (BCAA)，尤其是白胺酸 (Leucine) 有助於緩解肌肉疲勞、痠痛。且乳清蛋白可在半小時至3個小時內快速消化及吸收，適合在重量肌肉訓練結束補充，具有修復並增強肌肉的效果。

● 酪蛋白 (Casein)

是由牛奶所加工出來，因酪蛋白的性質，會受到胃酸的環境影響，吸收速度較為緩慢，大約7小時以上，正因酪蛋白消化速度比較慢，又被稱為「就寢時間的蛋白質」，建議可在睡眠前食用酪蛋白，從而在較長的時間內持續為人體提供緩慢釋放的蛋白質。

● 大豆蛋白 (soybean protein)

屬於植物性蛋白質，對於素食者來說是良好的蛋白質攝取來源，有較低的脂肪和膽固醇。經研究證實大豆蛋白可以幫助增加肌肉量、提高運動表現、降低膽固醇及體脂肪。大豆蛋白常見副作用包含消化不良、脹氣、過敏，主因是大豆蛋白含有胰蛋白酶抑制劑以及多種不容易消化的醣類，造成副作用產生。

● 豌豆蛋白 (pea protein)

是由豌豆萃取出來的蛋白質，除了含有豐富的維生素礦物質、膳食纖維之外，由於熱量較低的特性，逐漸受到大眾關注及喜愛，再加上豌豆蛋白不含3大過敏原「乳糖、大豆、麩質」，研究數據指出不易造成過敏脹氣和腸胃不適。

市售常見高蛋白粉品項

	乳清蛋白	酪蛋白	大豆蛋白粉	豌豆蛋白
英文名稱	Whey Protein	Casein	Soy Protein	Pea protein
來源	牛乳	牛乳	大豆	碗豆
特色	由乳清提煉出來的蛋白混合物	牛奶凝乳中的蛋白質	由黃豆萃取出來的植物性蛋白質	由豌豆萃取出來的植物性蛋白質
蛋白質含量	70~90%	70~80%	50%~65%	75%
吸收程度	快	慢	中等	中等
乳糖	微量	有	無	無

不論乳清蛋白或大豆蛋白等蛋白質粉，都只是營養輔助品，千萬不要過度依賴，或將其取代正餐，想要增肌減脂最好的方法，還是要從原型食物中攝取優質蛋白質，並搭配良好的運動習慣，因為均衡的飲食及生活習慣才是維護身體健康的關鍵。另外提醒如果本身具有慢性腎臟病等慢性病，需諮詢專業醫師及營養師再給予補充。

參考資料：

- 1.Volek JS, Volk BM, Gómez AL, et al. Whey protein supplementation during resistance training augments lean body mass. J Am Coll Nutr. 2013;32(2):122-35.
- 2.Lu ZX, He JF, Zhang YC, Bing DJ. Composition, physicochemical properties of pea protein and its application in functional foods. Crit Rev Food Sci Nutr. 2020;60(15):2593-605.



掃描QR code，加入食力平台
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/>

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 112年度活力營養講座大廳活動

主題：我的餐盤

活動時間： 112-12-13 (三) 上午9:00~11:00 (不需報名)

活動地點： 彰化基督教醫院 總院一樓大廳 (服務台前)

洽詢專線： 04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部112年度大廳團衛主題—我的餐盤如何吃

日期	時間	次主題
112-08-23 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-08-30 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-12-27 週三	上午10:00~11:00	錚鮮生活，鎊手向前

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳 (門診藥局前)

洽詢專線： 04-7238595轉7188 (不需報名)

免費活動！歡迎大家踴躍參加！

健康食力平台



添加雙重元素 調節生理機能

ω-3魚油

富含EPA、DHA
(1,000毫克/每罐)

**植化素
綠茶萃取物**

含兒茶素(EGCG)
(30毫克/每罐)

使用方法

- 建議每日飲用2罐
- 補充時間：
餐間點心補充、
配合一般飲食食用

如有需求請洽詢：活力營養中心
或電詢營養部3041、活力營養中心7188



低糖高纖、雙重元素、調節生理機能

γ-穀維素

天然植化素、強抗氧化
每日2包含
97mg γ-穀維素

膳食纖維

一包含量
勝過半斤高麗菜
促生腸道益菌

使用方法

- 每日使用1-2包
- 建議取代每日最大餐次
1包搭配1杯豆漿或牛奶

如有需求請洽詢：活力營養中心
或電詢營養部3041、活力營養中心7188