



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

## 98期

中華民國一百一十二年十二月十日

期



活動日期 / 112/12/13 (三)

活動時間 / 上午 09:00~11:00  
(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: 王馥祜、張格瑀  
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail: [d7600@cch.org.tw](mailto: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 少吃糖，代糖行不行？ 彰化基督教醫院 營養師 張格瑀

## 主題報導二

- 06 斷食對體重的影響 彰化基督教醫院 營養師 王馥祜

## 食話食說

- 08 比較熱門減重法，  
生酮飲食 vs 168斷食 彰化基督教醫院營養部 實習生 林心羚 陳慈靜  
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 王馥祜

## 營養師上菜

- 10 低GI飲食讓血糖游得平穩 彰化基督教醫院營養部 實習生 蔡采芹 張廖怡芬  
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 張格瑀
- 11 減脂、高纖—我的韓式餐盤 彰化基督教醫院營養部 實習生 邱怡萱 陳軒妮  
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 張格瑀

## 食在最IN

- 12 減重手術後飲食原則 彰化基督教醫院 營養師 邱珮筑

## 營養你的生活

- 14 「我的餐盤」  
民眾與醫護員工的健康飲食推廣活動 彰化基督教醫院 營養師 林佳姿

## 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



本期季刊主題承97期內容，延續介紹熱門減重法，在主題報導中整理多篇實證研究，透過科學的方式提供民眾參考；而在減重過程中，不免會選用含代糖的食品，值得注意的是，2023年7月國際癌症研究機構對於常見的代糖「阿斯巴甜」有不同的見解，一起看看國際機構怎麼說，也了解不同代糖種類每日可攝取之安全量。食話食說針對兩種減重法剖析原理、適合族群、優缺點及執行時的注意事項，一目瞭然；營養師上菜將低GI、異國料理，融入我的餐盤，飲食風格多樣化。若透過飲食減重成效仍有限，或中重度肥胖的個案，減重手術亦為體重控制的方式之一，故也帶大家了解手術後飲食原則，避免術後消化系統過度負擔，正確的飲食進展能使身體獲得良好的恢復。最後營養你的生活專欄，分享營養師在員工餐廳推出「我的餐盤」餐盒及大廳健康推廣活動，期望促進民眾及醫護健康！



# 少吃糖，代糖行不行？

彰化基督教醫院 營養師 張格瑀

代糖又稱為甜味劑，顧名思義是用來取代糖，依聯合國糧農組織及世界衛生組織共同之食品法典委員會(Codex Alimentarius Commission)資料，甜味劑定義為「可提供食品甜味之食品添加物，惟不包含單醣及雙醣」。許多人在減重時為了減少糖類攝取，經常選用含代糖食品，代糖具有低熱量、高甜度的特性，故廣泛用於標榜零熱量之食品或飲品中，增添風味。

## 代糖真的零熱量嗎？

根據衛生福利部訂定之「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，包裝食品營養標示之熱量、糖含量，符合表一之條件者，得以「0」標示，換言之，零卡飲品、無糖飲料，可能不是真正無熱量。而實際是否添加則可從食品標示中「成分」欄位得知。

表一、熱量及營養素得以零標示之條件

項目	得以「0」標示之條件	項目	得以「0」標示之條件
熱量	該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過4大卡	糖	該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過0.5公克

## 代糖的種類、建議攝取量、甜度

根據現有的科學證據，美國食品藥物管理局(FDA, Food and Drug Administration)授權的甜味劑在某些使用條件下對普通人群是安全的。FDA也針對核准上市的相關代糖產品，訂定可接受的每日建議攝取量(ADI, Acceptable daily intake)。ADI通常基於評估毒理學研究，以動物研究中顯示不會引起不良反應的最高實驗暴露劑量乘以適當的安全係數。一般而言，安全係數考量動物和人類之間的差異，為消費者提供足夠的安全劑量值，得以在攝取時參考。另外，FDA亦提供不同代糖與食糖相較之下甜度倍數，如表二所示。

表二、FDA建議之代糖每日可接受攝取量(ADI, Acceptable daily intake)

※與食糖相比，#ADI單位：毫克/每公斤體重/每天

甜味劑	甜度倍數*	ADI#	甜味劑	甜度倍數*	ADI#
Aspartame (阿斯巴甜)	200	50	Sucralose (蔗糖素)	600	5
Acesulfame-K (醋磺內酯鉀)	200	15	Saccharin (糖精)	200-700	15

## 代糖的爭議

國際癌症研究機構(International Agency for Research on Cancer, 簡稱IARC)是世界衛生組織下屬的一個跨政府機構，與糧農組織/世衛組織食品添加劑聯合專家委員會(Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, 簡稱JECFA)於2023年7月14日發佈關於阿斯巴甜的結論，阿斯巴甜被IARC標記為「可能對人類致癌」。

對此FDA回應不同意該此審查結果，加拿大衛生部和歐洲食品安全局亦支持FDA意見，並認為它在目前的允許使用標準下是安全的。(每人每公斤每日不超過50毫克)

## 結論

代糖的適度使用可減少熱量及食糖的攝取，並增加食品的適口性，其安全攝取量應參考FDA訂定之每日建議攝取量，避免過量，然而健康的飲食型態、飲食習慣與養成，仍有賴於平日選擇食物、規劃飲食的取向，減少選用含糖食品、調整嗜甜口味，才是長久健康之道。



### 參考資料：

1. 全國法規資料庫。食品添加物使用範圍及限量暨規格標準。[2023.11.15]
2. U.S. Food and Drug Administration. Available from: <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/aspartame-and-other-sweeteners-food> [cited 2023 Nov 15]

# 斷食對體重的影響

彰化基督教醫院 營養師 王馥祿

坊間減重方法五花八門，斷食療法是網路熱門的話題，有間歇性斷食如：168斷食、14-10斷食、5:2斷食、隔日斷食和限時斷食等等，近年來，研究證據顯示，除了飲食內容之外，用餐時間與減輕體重有關(1)。因此，斷食療法作為體重控制的飲食方式逐漸受到重視。越來越多不同的斷食方式與體重變化的研究報告相繼發表。搜尋各種文獻報告，從實證角度探討不同斷食對體重的影響。

一篇分析了7篇隨機對照試驗的系統性分析與統合分析報告中顯示，與對照組相比，隔日斷食組的體重 ( $p < 0.00001$ ) 和身體質量指數(BMI) ( $p < 0.00001$ ) 顯著下降，分析了269名受測者 (隔日斷食組152名，對照組117名) 進行4~48週隨機效應研究，結論隔日斷食組的體重有統計上顯著的降低。隔日斷食包括「斷食日」：熱量攝取為所需熱量的25%與「進食日」交替，受試者隨意進食，以及自由進食；對照組：維持目前飲食攝取。這篇統合分析結論表示隔日斷食是一種可行的減肥飲食策略，它對肥胖有改善作用。(2)

在不同進食時間的限時飲食對人體測量學和心臟代謝健康的影響：系統性回顧與統合分析中分析15篇不同進食時間的限時飲食對體重的影響。與對照組相比，限時飲食介入的個案體重顯著降低 [MD -2.26,  $P < 0.00001$ ; I<sup>2</sup> = 93%](3)

斷食類型	特徵
隔日斷食 (ADF)	每隔一天進行 24 小時嚴格熱量限制 (<25%估計需求)。
限時飲食 (TRE)	1.14-10斷食:限制食物攝取量<10小時/天，禁食時間>14小時/天。 2.168斷食；8小時限制飲食－中午12:00到晚上8:00隨意進食晚上8:00至隔日中午12:00期間完全避免熱量攝取。
每週斷食兩次5:2斷食	每週2天嚴格熱量限制 (<25%估計需求)，其他5天隨意攝取連續或不連續的兩天嚴格限制熱量攝取(通常500-600大卡/天)，其餘5天正常飲食。

另一篇對101名患有糖尿病前期的超重和肥胖成年人進行的一項隨機對照試驗。參與者被隨機分為隔日斷食組(n=34)、16-8斷食(n=33) 和對照組 (n=34)。介入持續3週。結果在整個研究期間，隔日斷食和16-8斷食組的體重、體重指數和腰圍的減少均比對照組更顯著 (overall  $ps < .05$ )。此外，隔日斷食組的體重和體重指數的降低比16-8斷食組更顯著 (overall  $ps < .001$ ) (4)。一篇將進食控制在10小時以內；禁食時間>14小時的限時飲食(14-10斷食)為期12週，分析20位體重超個案身體組成和代謝指標的影響的研究報告指出與非限時飲食(對照組)(進食>15.1小時)相比，限時組體重減少[-3.7%]外、脂肪量減少[-4%]、瘦肉量減少[-3.0%](所有 $p \leq 0.05$ ) (5)。

第一個針對5:2間歇性斷食法為期一年的隨機、對照研究總共112名參與者 (男性[50%]和女性[50%]) 年齡在21-70歲， BMI30-45kg/m<sup>2</sup> (平均35.2) 被隨機分配到間歇性或連續性能量限制組。間歇性能量限制組被建議在非連續的兩天總熱量攝取400/600kcal (女性/男性) 結果顯示間歇性和連續性能量限制組受測者均可使體重減輕(8.0 kg與 9.0 kg)。(6)

另一篇以5:2斷食法的間歇性斷食與連續性斷食和對照組對體重和新陳代謝的影響的隨機對照試驗研究中分析150名超重和肥胖非吸煙者[BMI(kg/m<sup>2</sup>) $\geq 25$ 至 <40, 50%女性]，年齡35-65歲，被隨機分配到5:2斷食法組 (每週2天低於估計需求25%，其他5天隨意攝取)，連續性斷食組 (每日熱量攝取<估計需求20%)，或對照組 (沒有限制熱量攝取)。50週後結果顯示間歇性斷食與連續性斷食和對照組的體重相對體重變化為-5.2%  $\pm$  1.2%、-4.9%  $\pm$  1.1%、-1.7%  $\pm$  0.8%。(7)

有少部分研究報告指出，限時飲食並沒有帶來減重或心臟代謝益處。(8)

值得重視的是除了體重外，不同時間斷食或限制飲食對尿病、血脂肪也有改善效果。須特別留意實施限時飲食的同時需攝取足夠的蛋白質。許多研究顯示，減重期間攝取足夠的蛋白質可以減輕瘦體組織(LBM，僅含肌肉部分)的損失。

研究條件收集涉及廣泛，通常會受到一些限制而影響研究結果不一，如樣本大小、追蹤時間長短、餐間間隔、實際每日熱量攝取與遵從性等等。綜觀以上各研究，雖然大部分結論間歇性與限時斷食有助於降低體重，但是仍存在增加低血糖、營養缺乏和疲勞等不良反應風險，必須衡量自身條件是否適合上述斷食法，避免減了體重卻傷了身體，得不償失。不論採取任何斷食法，均衡飲食仍是維持良好健康的最佳選擇。

參考資料：

- 1.Andrzejczak, etal. Health consequences of shift work. Przegl Lek. 2011, 68, 383–387.
- 2.Cui Y, Cai T,etal. Health Effects of Alternate-Day Fasting in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis(2020). Frontiers in Nutrition 24 November 7:586036,2020
- 3.Mazuin Kamarul Zaman etal .Effects of time-restricted eating with different eating duration on anthropometrics and cardiometabolic health: A systematic review and meta-analysis World J Cardiol.2023 July 26; 15(7): 354-374
- 4.Chair SY etal. Intermittent Fasting in Weight Loss and Cardiometabolic Risk Reduction: A Randomized Controlled Trial. J Nurs Res 2022 Feb 1;30(1):e185
- 5.Lisa S. Chow etal. Time Restricted Eating Effects On Body Composition and Metabolic Measures in Humans who are Overweight: A Feasibility Study Obesity. 2020 May ; 28(5): 860–869
- 6.T.M. Sundfør etal. Effect of intermittent versus continuous energy restriction on weight loss, maintenance and cardiometabolic risk: A randomized 1-year trial. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases Volume 28, Issue 7, July 2018, Pages 698-706
- 7.Ruth Schübel, etal. Effects of intermittent and continuous calorie restriction on body weight and metabolism over 50 wk: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr 2018;108:933-945
- 8.Dylan A. Lowe, etal. Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men With Overweight and Obesity The TREAT Randomized Clinical Trial JAMA Intern Med. 2020;180(11):1491-1499

# 比較熱門減重法 生酮飲食 vs 168 斷食

彰化基督教醫院營養部 實習生 林心羚 陳慈靜  
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 王馥祜

現今，普羅大眾大多都是追求健康的體態，「減肥」儼然已成為一種趨勢。但減重的方式五花八門，像是最近網路熱門話題的168斷食、生酮飲食、減醣飲食（低碳飲食）、蛋白質減重法、地中海飲食...等等。這次主要介紹較常見的生酮飲食及168斷食，大家多少都有聽聞或親自嘗試過。接下來就來探討這些減重法的原理及優缺點吧！

## 生酮飲食 如何減重？

定義為碳水化合物佔總熱量的10~20%，蛋白質占20~25%，脂肪占50%上的極低碳水化合物的飲食。10~20%的碳水化合物約等於一天只吃1碗飯，其餘食物都由豆魚蛋肉類、油脂類等食物代替。例如「防彈咖啡」，作法為將1湯匙的無鹽奶油或椰子油加入黑咖啡，以增加一整天脂肪攝取的比例。

人體在攝取碳水化合物後，會將其轉為葡萄糖，以提供能量。而多的葡萄糖則會轉成肝醣儲存起來。在極低碳水化合物的飲食下，身體無法生成足夠葡萄糖提供能量。在耗盡先前儲存的肝醣後，便會開始消耗脂肪以維持生理活動，而人體消耗脂肪後的產物就是「酮體」。且因脂肪的胃排空速率較慢，也就較不會有飢餓感，進而抑制食慾，達到減重效果。

## 有什麼缺點？

使用生酮飲食雖然能有效燃燒脂肪，但執行生酮飲食期間，也會對人體帶來一些副作用。當大量酮體在血液中堆積，就會導致酮酸中毒、噁心、嘔吐、多尿等症狀。由於脂肪的胃排空速率慢，攝取大量的脂質會給腸胃道更多負擔，進而出現腹脹、腹瀉等症狀。而過低的碳水化合物攝取，可能會造成微量營養素的缺乏，如全穀雜糧類中富含的維生素B群、維生素E。同時酮體產生的過程會消耗大量水份，水份不足也會有便秘的風險。

## 有誰不適合？

在臨床上，生酮飲食不只應用在減重，也已被證實可用於癲癇的治療。但並不是所有人都適合用生酮飲食減重，例如腎功能受損的人並不適合攝取20%以上的蛋白質；腸胃道敏感的人容易消化不良、胃食道逆流；先天性代謝缺陷影響脂肪的疾病，例如肉鹼缺乏症。以上這些人都不適合使用生酮飲食減重。

## 168斷食 如何減重？

將食物以及含熱量飲料的攝取，限制在每天的8小時中。而剩下的16小時，必須要禁食，只能喝水，或其他無熱量飲料，例如黑咖啡或無糖茶等。在禁食的12小時後，脂肪組織中的三酸甘油酯轉化為脂肪酸和甘油，隨後肝臟將脂肪酸轉化為酮體，以作為能量來源的消耗，藉此減少身體的脂肪存量。

## 優點／好處？

雖然進食的時間被限制，但和其他減重方式不同的是，在進食的時候，不用特別限制「吃什麼」，基本上只要是熱量的攝取都可以，也不會特別限制。而這種飲食行為，可以幫助減重、改善睡眠品質、改善新陳代謝，對於血糖、血脂、胰島素阻抗的改善都有幫助。

- 1.可以降低胰島素和血糖、促進脂肪燃燒，降低體重和膽固醇；
- 2.可以讓身體轉而利用酮體，使頭腦清醒活躍、精神旺盛。
- 3.可以啟動細胞自噬作用，降低發炎反應。

## 有什麼缺點嗎？

- (1)可能會因為長時間飢餓，而在可以進食的時候暴飲暴食，反而使體重增加。
- (2)剛開始，可能出現飢餓、疲勞、低血糖等，但長期施行下來，身體逐漸習慣後，就會改善。
- (3)可能會因食物攝取量的減少，而影響月經週期。

## 適合所有人嗎？

雖然這間歇性斷食，對健康有多種好處，但是並「不適合」所有人，最重要副作用是會導致「低血糖」。根據研究報導，老人血糖濃度波動與行走不穩定增加有關，會增加跌倒的風險。而且也會因為攝取熱量、蛋白質不足，而導致「肌少症」風險增加。因此像是，荷爾蒙失衡、免疫缺陷、飲食失調、失智、孕婦、哺乳期婦女、幼兒、老年人，這些需要充足熱量攝取的族群，皆不適合。

總而言之，生酮飲食和168斷食確實有減重效果。但帶來的副作用也不少，應用時也有諸多限制，所以要施行以上減肥法時，最好還是先和醫師或營養師等專業人員諮詢。選擇適合自己的減重方法！

	生酮飲食	168斷食
功效	燃燒脂肪達成減重	
特色	極低碳水化合物攝取	限制進食時間
優點	成效快速	不須限制飲食、熱量，更好適應
缺點	營養素的缺乏	飢餓感
適用對象	◎無慢性病的人 ◎癲癇患者	◎無荷爾蒙失衡、免疫缺陷 ◎非處於懷孕、哺乳期婦女 ◎非幼兒、老人

## 參考資料：

1. Dowis, K. (2021). The Potential Health Benefits of the Ketogenic Diet: A Narrative Review. *Nutrients*, 13(5), 1654. doi.org/10.3390/nu13051654
2. 葉美成 (2019)。正確認識生酮飲食。奇美醫訊，125，26-28。
3. 黃靖琪、陳郁涵 (2019)。生酮飲食對第二型糖尿病的影響。家庭醫學與基層醫療，34 (8)，241-246
4. 李亞芳、黃睦淳、劉凱莉、顏啟華 (2018)。生酮飲食 (ketogenic diet) 之機轉及臨床應用。家庭醫學與基層醫療，33 (9)，263-268。
5. Attinà, A., Leggeri, C., Paroni, R., Pivari, F., Dei Cas, M., Mingione, A., Dri, M., Marchetti, M., & Di Renzo, L. (2021). Fasting: How to Guide. *Nutrients*, 13(5), 1570. https://doi.org/10.3390/nu13051570
6. Longo, V. D., Di Tano, M., Mattson, M. P., & Guidi, N. (2021). Intermittent and periodic fasting, longevity and disease. *Nature aging*, 1(1), 47-59. https://doi.org/10.1038/s43587-020-00013-3
7. Welton, S., Minty, R., O' Driscoll, T., Willms, H., Poirier, D., Madden, S., & Kelly, L. (2020). Intermittent fasting and weight loss: Systematic review. *Canadian family physician Medecin de famille canadien*, 66(2), 117-125.
8. Vasim, I., Majeed, C. N., & DeBoer, M. D. (2022). Intermittent Fasting and Metabolic Health. *Nutrients*, 14(3), 631. https://doi.org/10.3390/nu14030631

## 低GI飲食讓血糖游得平穩

彰化基督教醫院營養部 實習生 蔡采芹 張廖怡芬  
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 張格瑀

GI值代表著當攝取食物後，體內血糖上升的速度，GI值越低，血糖上升速度越慢，進而達到控制血糖並增加飽足感的效果，降低罹患糖尿病的風險。低GI飲食主要以未過度加工的食物為主，像是糙米、高纖蔬菜、堅果種子和富含蛋白質肉類，都是不錯的選擇，並以低油方式進行烹調。現代人多以外食為主，可以選擇低GI的食物，並均衡搭配，就可以有效的穩定血糖，讓血糖游得平穩。

### 食材

(1)白米60g (2)糙米20g (3)黃地瓜30g (4)鮭魚55g (5)地瓜葉80g (6)金針菇20g (7)絲瓜100g (8)雞蛋55g (9)牛番茄50g (10)油7.5g (11)鹽2.5g

### 作法

1. 事先將糙米浸泡4小時後，再和白米洗淨後放入電鍋，米和水的比例是1:1.5；地瓜洗淨後削皮、切塊後放盤子，鮭魚洗淨抹1g的鹽放盤子，以電鍋蒸約20分鐘。
2. 準備鍋子煮水，沸騰後將地瓜葉燙熟，再加入0.5g的鹽攪拌。
3. 在鍋中倒入2.5g的油，將絲瓜炒至半熟，再加入金針菇拌炒，燜到全熟加入0.5g的鹽調味即可起鍋。
4. 在鍋中倒入5g的油，加入蛋拌炒至8分熟起鍋備用；加進牛番茄炒至軟爛，再加入事先炒好的蛋一起拌炒，炒到全熟以0.5g鹽調味可起鍋。



### 料理特色

低GI飲食強調少加工的食物，我們選擇糙米、地瓜、地瓜葉、絲瓜、金針菇和番茄皆含有較高的膳食纖維，具有控制血糖的功效；鮭魚和雞蛋除了有豐富的蛋白質外，也有較高的不飽和脂肪酸，使其在控制血糖之餘，降低罹患心血管疾病的風險。食材的選擇上不僅以低GI食物為原則，同時兼顧營養均衡，讓想要維持血糖恆定的你，能夠吃得健康。

### 營養成份分析 (一人份)

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	蛋白質(g)	膳食纖維(g)	鉀(mg)	鈉(mg)
606.3	81.8	17.8	31.04	6.6	1770	624.3

### 小叮嚀

1. 低GI飲食會採用高纖食物作為搭配，腸胃功能不好者須謹慎服用。
2. 雖然低GI飲食可以控制血糖，但是要體重控制的人仍要注意總熱量的攝取。

參考資料：陳燕華。2015年8月31日。外食族的你，低GI了沒？

網站來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/114>(2023年7月5日查閱)

## 減脂、高纖—我的韓式餐盤

彰化基督教醫院營養部 實習生 邱怡萱 陳軒妮  
指導老師 彰化基督教醫院 營養師 張格瑀

「我的餐盤」是以每日飲食指南為原則，將六大類食物的飲食建議份數結合圖像，讓民眾可以依照比例攝取的餐盤，要吃得營養，首先就要從我的餐盤開始！但我的餐盤該怎麼吃呢？難道只能吃傳統的便當或自助餐才能知道是否符合我的餐盤嗎？那如果我想吃不一樣的食物怎麼辦呢？其實只要了解我的餐盤的份數概念，就可以自由搭配自己的一餐，還能吃得營養囉！這次我們考慮到現代人常有的脂肪攝取過多及纖維攝取不足的問題，在我的餐盤的基礎上做了小小的變化，並結合減脂和高纖的要素，吃膩了台式風味嗎？那就讓我們來試試看這道「我的韓式餐盤」吧！

### 食材

(1)低脂鮮乳240ml (2)白米40g (3)糙米40g (4)豬大里肌70g (5)泡菜20g (6)黃豆芽20g (7)紅蘿蔔20g (8)木耳20g (9)地瓜葉50g (10)玉米筍15g (11)芭樂155g (12)黑芝麻(1g，撒在泡菜豬肉上)

### 作法

1. 白米、糙米洗淨後，將半杯量米杯的水(大約90 mL)倒入內鍋，放入電鍋蒸熟。
2. 將食材洗淨，地瓜葉切段、黃豆芽去根、紅蘿蔔削皮切絲、木耳切絲、玉米筍對半縱切。
3. 將第2步的食材放入滾水中煮熟，瀝乾後放涼靜置。
4. 地瓜葉淋上醬油膏、黃豆芽、紅蘿蔔、木耳淋上香油及精鹽拌勻。
5. 芭樂洗淨，切小塊即可食。
6. 豬大里肌肉片放入蒸烤箱烤熟，再拌入泡菜，最後撒上黑芝麻。



### 料理特色

每100g糙米比每100g白米多了約2.5g的膳食纖維，因此我們以糙米飯替代白飯，並選用膳食纖維較高的地瓜葉、木耳及芭樂，來達到提高膳食纖維的攝取量。主菜則以泡菜提味，並用烤來取代傳統用油炒的烹調方式，配菜也以水煮拌香油或醬油膏，從而達到減脂又好吃的目標。

### 營養成份分析 (一人份)

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)
670	32.8	17.5	92.27	14.66	626.57

參考資料：衛生福利部食品藥物管理署。食品營養成分資料庫。

網站來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> (2023年6月27日查閱)

# 減重手術後飲食原則

彰化基督教醫院 營養師 邱珮筑

世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」，且許多研究也指出肥胖是許多非傳染性疾病(Non-communicable Diseases, NCDs)的主要危險因素，如：心血管疾病、高血壓與中風、第2型糖尿病、各種形式的癌症以及心理健康的問題，從我國國民健康署的統計報告指出，台灣成人(18歲以上)過重及肥胖盛行率在過去的20年中呈現增加的趨勢，近年來民眾對於健康體態的意識漸漲，許多人開始增加身體活動，無論是有氧運動或是阻力運動(重量訓練)，雖然運動可以幫助控制體重，但中度-重度肥胖的個案由於體重關係，運動恐加重身體關節傷害，故此族群會建議先進行合適的減重手術後，再重新建立正確的飲食模式及生活習慣。

隨著醫療進步，目前減重有許多方式，除一般飲食控制，可搭配治療方式如：內分泌科藥物介入、中醫針灸/穴位埋線、內視鏡肉毒桿菌注射、內視鏡胃縫合，外科腹腔鏡減重手術如：胃繞道手術、胃袖狀切除術等，若術後搭配正確的飲食控制內容，體重控制及其他慢性疾病都能夠獲得良好的改善。

接受減重手術之個案，由於術後腸胃道結構改變，術後恢復期的飲食內容也需配合調整，以下便整理出外科減重手術之術後飲食重點與大家分享：

## 減重手術術後飲食簡介

### 第一階段：清流質飲食，術後1-2天

- ◎ 目標：術後嘗試性飲食，以不引起腸胃道負擔或不舒適為主。
- ◎ 建議：以水份為主的清澈液體及電解質補充，米湯、去油清肉湯、無渣蔬菜湯等。
- ◎ 避免：含糖、咖啡因飲品(茶葉、咖啡)、碳酸飲料、豆漿、牛奶、營養品、酒精飲料等。
- ◎ 注意：飲食應緩慢並從小口(10~15ml)開始，不適則停止。

### 第二階段：清流質+全流質飲食，約術後3-10天

- ◎ 目標：逐步補充水份及蛋白質液體食物，提供身體基礎所需。
- ◎ 建議：鹹清湯、脫脂奶、豆漿(添加乳清或大豆蛋白粉)全流體食物。
- ◎ 避免：含糖、人工增甜液體或高碳水化合物飲品。
- ◎ 注意：每日總液體攝取應達1500-2000c.c. (水+流質食物)，並服用營養補充劑(如：綜合維他命、維他命D，劑型建議：滴劑、發泡錠、沖泡粉劑等液態劑型)。

### 第三階段：軟質飲食，約術後10-14天

- ◎ 目標：增加蛋白質攝取量，可採多次少量(3-6餐次/天)方式進食，將食物細小化並煮至軟爛，以促進胃腸道消化。
- ◎ 建議：(食物選擇優先次序如下，此階段以蛋白質+蔬果食物為主)  
豆腐、豆漿、魚肉、蒸蛋(蛋花)、絞肉(細泥)、乳品、無糖優格、高蛋白營養品等  
質軟水果如：木瓜、奇異果(勿選擇太甜的水果)  
質軟蔬菜如：煮軟/爛之葉菜、根莖或瓜果類蔬菜  
全穀根莖澱粉類：蒸地瓜/南瓜(軟)、糙米或麥片粥
- ◎ 避免：白飯、麵、麵包，直到每日可舒適的攝入60公克蛋白質食物，再逐步增加蔬果攝取達建議量，最後才加入少量之原態全穀雜糧澱粉類食物。
- ◎ 注意：慢食、小口、充分咀嚼，宜餐後30分鐘再攝取液體，每日總液體應達1500-2000c.c.，並服用營養補充劑。

### 第四階段：維持健康體位飲食

- ◎ 目標：攝取多種類、原態且適量的食物，建立健康飲食習慣，以滿足所需營養素與維持健康體位。
- ◎ 建議：慢食、小口、充分咀嚼，三餐定量(7分飽)，注意攝取足量之蛋白質及蔬果食物，並增加日常活動量，培養運動鍛鍊習慣與規律作息、不熬夜。
- ◎ 避免：空熱量及高碳水化合物食物：含糖飲料、精緻澱粉(白飯、麵、麵包、餅乾、甜點、零食)，炸物、泡麵、炒飯(麵)、加工製品，如：丸子、火鍋料、米血、罐頭製品、醃漬物。
- ◎ 注意：應維持每日水份攝取達2000c.c.以上，並服用營養補充劑。

任何減重治療方式皆無法省略正確飲食習慣與生活習慣之養成，減重治療皆是透過接受治療的期間爭取時間培養良好飲食及生或習慣，若無法改變飲食模式及生活習慣，治療期間減去之體重非常容易於療程結束後快速復胖，故學習正確的飲食觀念及良好生活習慣之養成才是維持健康體態的根本之道！

#### 參考資料：

- 1.Christie Rogers(2011) · Postgastroectomy Nutrition · Nutr Clin Pract 2011 26: 126。DOI: 10.1177/0884533611400070
- 2.Robert F Kushner(2021) · Bariatric surgery: Postoperative nutritional management · UpToDate · This topic last updated: Apr 13, 2023. [https://www.uptodate.com/contents/bariatric-procedures-for-the-management-of-severe-obesity-descriptions?topicRef=587&source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/bariatric-procedures-for-the-management-of-severe-obesity-descriptions?topicRef=587&source=see_link)
- 3.Julie Parrott M.S.(2017) · American Society for Metabolic and Bariatric Surgery Integrated Health Nutritional Guidelines for the Surgical Weight Loss Patient 2016 Update: Micronutrients · Surgery for Obesity and Related Diseases, Volume 13, Issue 5, Pages 727-741。
- 4.Jeffrey I. Mechanick M.D.(2019) · Clinical practice guidelines for the perioperative nutrition, metabolic, and nonsurgical support of patients undergoing bariatric procedures · Surgery for Obesity and Related Diseases, Volume 16, Issue 2, Pages 175-247。
- 5.A. Thorell(2016) · Guidelines for Perioperative Care in Bariatric Surgery: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Society Recommendations · World Journal of Surgery volume 40, pages2065–2083。



# 「我的餐盤」~

## 民眾與醫護員工的健康飲食推廣活動

彰化基督教醫院 營養師 林佳姿

### 一、健康飲食~從「六大類食物」均衡吃，到「我的餐盤」飲食份量

健康飲食由每日均衡攝取六大類食物為基礎，自107年起國健署參考世界各國餐盤計畫，推出臺灣版「我的餐盤」，將每日均衡飲食概念，繪製成餐盤圖樣，以圖像化方式並搭配口訣，幫助民眾加深每餐食物選擇及份量分配概念，以達到落實健康的飲食原則。



### 二、檢視自己的餐盤裡都吃什麼？

依據106~109年國民營養調查，國人最偏離六大類均衡飲食的食物類別為：蔬菜、水果、乳品類、堅果種子類。依據調查結果，檢視大多數人的飲食習慣，餐盤中不僅呈現過多豆魚蛋肉、偏少的蔬菜、這些餐盤內容更隱藏著高油、高鹽以及低纖維等不均衡的飲食型態。學習「我的餐盤」，不僅有助於了解各個食物與其富含的營養素，依據「我的餐盤」樣本，更可以了解各種食物份量比例，掌握可吃份量，並修正原本餐盤內容，輕輕鬆鬆的將健康飲食融入在每一餐之中，從「我的餐盤」開始，跨出健康飲食第一步。

### 三、「我的餐盤」~民眾版的健康飲食推廣活動

為了推廣「我的餐盤」，幫助民眾更容易理解如何達到健康的飲食，並實踐於日常生活中，因此推出民眾版「我的餐盤」健康飲食活動。本活動以遊戲闖關方式進行，搭配「我的餐盤口訣」設立六個關卡，每個關卡大約進行三分鐘，完成後可以兌換小獎品，以獎勵就醫民眾及家屬參與遊戲及學習。

「我的餐盤」6個關卡遊戲設計，

#### 第一關「每天早晚一杯奶」：

請民眾在3個裝有水的容器中，選出符合一杯(240mL)的容器，以學習「每天早晚一杯奶」中所提的「一杯」容量大小。大部分的民眾原本不太清楚一杯是多少量，透過此關卡的遊戲，已能瞭解並建立正確概念。

#### 第二關「每餐水果拳頭大」：

準備拳頭大水果(蘋果、橘子)，並進行份量教育；再以非拳頭大水果(香蕉、小番茄)進行遊戲測驗，以幫助民眾了解正確份量並加深概念。

#### 第三關「菜比水果多一點」：

讓民眾抓取自己一餐吃的菜量，並進行一份蔬菜量教育，再加強每餐蔬菜量要大於水果量的概念，以強化增加蔬菜攝取的重要性。

#### 第四關「飯跟蔬菜一樣多」

製作容易被混淆成蔬菜的全穀食物(如：玉米)，並讓民眾抽出食物圖卡，並說出正確食物類別。部份年輕民眾都不太清楚蓮藕、豌豆仁，是全穀雜糧類，經過遊戲已能了解正確知識。

#### 第五關「豆魚蛋肉一掌心」

讓民眾了解豆魚蛋肉類食物，再讓民眾從圖卡中選出正確的份數，藉此加強份數的概念，以自己的掌心作為量測工具，提醒自己每餐勿超過一掌心份量。

#### 第六關「堅果種子一茶匙」

以茶匙和湯匙介紹一份的油脂和堅果，讓民眾了解油脂類的份數、每日可食量，以及留意日常飲食中隱藏性油脂。

### 四、「我的餐盤」~醫護版的健康飲食推廣活動

除了對一般民眾進行健康飲食推廣，醫護人員的健康飲食知識及健康飲食行為也須重視。因此我們於員工餐廳進行一系列宣導活動，更推出彰基版的「我的餐盤健康餐盒」，並依據活動度供應二種熱量(600大卡、750大卡)。餐點設計符合我的餐盤原則，以多樣蔬菜、全穀雜糧主食及一茶匙堅果作為設計基礎，再選用中低脂蛋白質食物，供應約一掌心大小份量。相較於一般市售輕食便當，彰基版的「我的餐盤健康餐盒」更加強蔬菜種類及顏色多樣性，以及堅果的供應，不僅餐盒份量適中，營養更多元，幫助忙碌的醫護人員方便選購健康餐盒，吃進有益健康的食物，更藉此學習每餐均衡飲食份量。

我的餐盤，是近幾年常聽到的健康飲食名詞，為了自己及家人健康，您可以參考「我的餐盤口訣」內容、以及遊戲活動方式自我測驗，更可以參考彰基版的「我的餐盤健康餐盒」供應原則，從現在開始，跨出健康飲食第一步吧。





## 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
112-12-27 週三	上午10:00~11:00	錫鮮生活，錫手向前(錫、錫)

**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



彰化基督教醫院 HAC 健沛 1.8L 35% 罐裝開水

**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  
或電研營養部3041、活力營養中心7188

---



彰化基督教醫院 營養部研發 糖量控制代餐包

**低醣高纖、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  
促進腸道益菌

**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  
或電研營養部3041、活力營養中心7188

健康食力



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/>