



吃出健康：享瘦好食記

新竹市政府
2017/4/25

張益堯 營養師

張益堯 (Tony) 營養師



美國德拉瓦大學 健康促進 研究所 碩士
中山醫學大學 營養系 學士

中華民國 專技高考合格營養師
中國大陸 一級公共營養師
美國 代謝型態認證諮詢師
中華民國 西餐烹調丙級證照
義大利國立橄欖油品油協會/ 初級品油師

親子食尚 創辦人/資深營養師

芒果社企 特約營養師
8more 健康飲 營養顧問
呷米共食廚房 營養顧問
虹荳食集生機飲食 營養顧問
自閉兒基金會 營養顧問
著作：代謝型態減重全書



為什麼要減肥



與肥胖相關的慢性疾病



高三酸甘油
酯血症

高膽固醇血
症

糖尿病

高血壓

高尿酸血症

脂肪肝

退化性關節
炎

心血管疾病

睡眠呼吸中
止症候群

呼吸系統疾
病

不孕症

癌症

減肥比戒毒還難



健康減重需要



正確的
減重知識

美味的
飲食菜單

簡單的
營養補充

專業的
微調計畫

前言



1. 體重不會無緣無故消失
2. 減體脂比減體重重要
3. 1公斤體脂肪=7700大卡
4. 計算卡路里雖是基礎，但吃對時間與順序更重要
5. 少吃多動，不如：吃對食物，做有效運動

斷糖

高纖

低GI

優蛋

好油

不煎
炸

什麼減重方法最有效？



怎麼吃才『健康』？



- 少油、少鹽、少糖？
- 低脂、低蛋白？
- 多吃蔬菜水果？
- 吃素？
- 少吃澱粉？
- 精
- 有機？生機？

吃對適合自己的好食物



認識體質，吃對食物

認識自己的代謝體質
不同體質的飲食建議



開心吃飯 · 一起玩

代謝體質的理論



透過生理學、營養學、心理學、生化學研究，發現：

1. 因為體質的不同，每個人**代謝營養素的能力**不同
2. 因為個性的不同，每個人**需要的營養素比例**不同
3. 生活作息的不同，更需要**觀察身體對於食物的反應**



1. 關於食慾	1) 經常感到飢餓	2) 正餐才會餓	3) 很少覺得餓
2. 關於果汁斷食法	1) 做不到	2) 勉強可以接受	3) 可以做得很好
3. 飲食分量	1) 常常要吃到飽為止	2) 平均的份量	3) 不在乎食物
4. 吃到富含脂肪的一餐	1) 增加能量感與幸福感	2) 沒有太大差別	3) 降低能量感與幸福感
5. 關於甜點	1) 喜歡	2) 可吃可不吃	3) 很少吃
6. 關於零食	1) 喜歡	2) 可吃可不吃	3) 很少吃
7. 口味	1) 喜歡偏鹹	2) 一般	3) 不喜歡鹹
8. 皮膚的溼潤度	1) 傾向溼潤	2) 一般	3) 傾向乾燥
9. 責任感	1) 不喜歡負責任	2) 有時候喜歡	3) 喜歡負責任
10. 關於情緒	1) 容易生氣	2) 太過分時才會生氣	3) 不容易生氣
11. 思考模式	1) 感性	2) 感性與理性平衡	3) 理性
12. 我熱愛	1) 喜歡團體社交	2) 沒有特別	3) 喜歡單獨活動

蛋白質型



● 個性特色：

- 食慾強、常常覺得很餓
- 喜歡吃重口味的食物
- 精神與體力落差很大

● 飲食建議

- 每一餐一定要有足夠的蛋白質
- 避免只吃碳水化合物，佔餐盤的1/3就好
- 從肉類、堅果、純正奶油，來攝取『天然』的油脂

蛋白質型





● 個性特色：

- 可廣泛的攝取各類食物
- 在正餐時間會覺得餓，但在其他時間則不會。
- 通常不會有甜食上癮症

● 飲食建議

- 碳水化合物佔50%，蛋白質 + 脂肪佔50%
- 全穀類、全麥類及發芽穀物優先選擇
- 多吃新鮮的水果，少喝果汁

混合型





● 個性特色

- 可以一餐不吃或跳過正餐也不覺得餓
- 喜歡吃甜食
- 個性積極、企圖心強
- 常依賴咖啡、濃茶等咖啡因飲料來提神

● 飲食建議

- 穀類、蔬菜、水果都要均衡攝取，佔餐盤2/3
- 優先選擇低脂蛋白質，如雞肉、海鮮類
- 適量攝取優質、天然的油脂，如奶油、橄欖油、椰子油、芝麻

草食型



選對食材，用對烹調

好壞食物的判斷

除了食材，烹調是關鍵

吃對順序、吃對時間



開心吃飯 · 一起玩

好壞醣類食物的判斷



壞醣	好醣
白米、白麵包、白麵條、可樂、果汁、蘇打餅乾、薯條、巧克力、水果乾...	糙米飯、全麥麵包、蕎麥麵條、地瓜、山藥、白木耳、蘋果、芭樂、新鮮蔬菜...

【好醣的定義】

1. 全穀類：沒有精緻加工
2. 低GI，減少血糖波動
3. 再好的醣，也需適量

飲料中的糖糖危機



養樂多 100 毫升



舒跑 340 毫升



比菲多(綠茶多酚口味) 350 毫升



稀釋果汁(葡萄柚口味) 500 毫升



實礦力水得 340 毫升
備註：含有寡糖



麥香紅茶 300 毫升



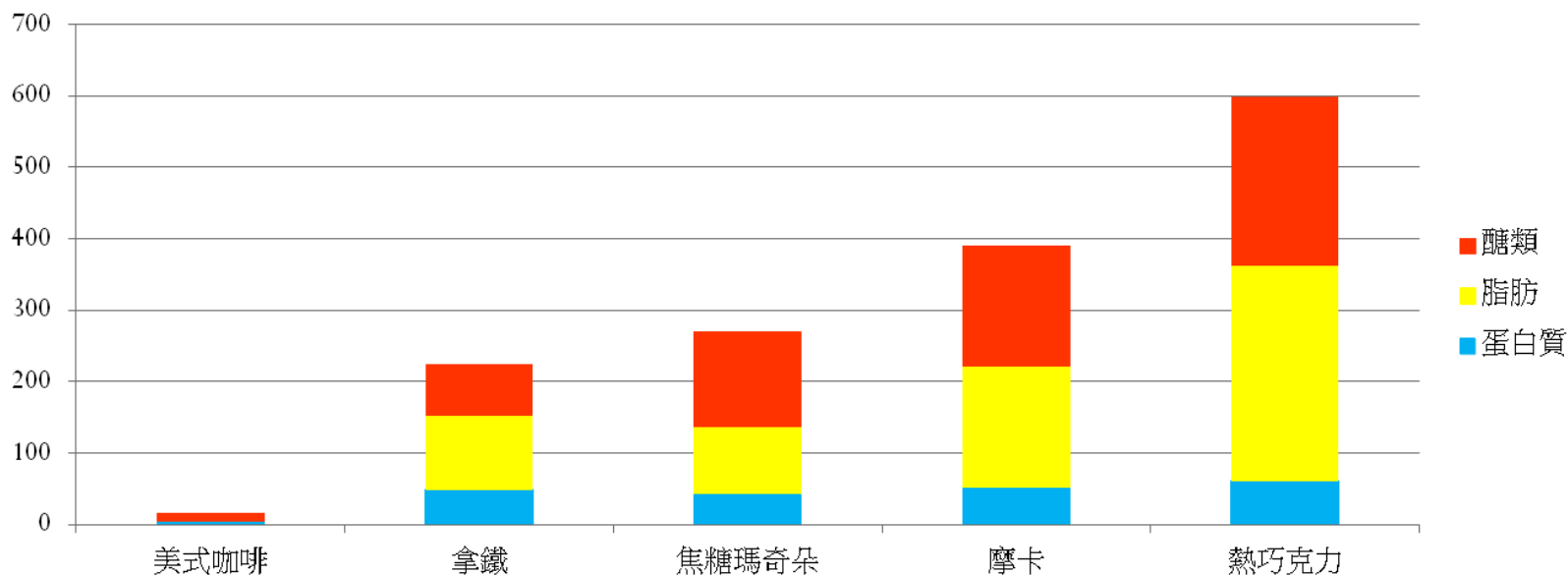
可口可樂 600 毫升&350 毫升



雪碧 600 毫升&350 毫升

- 一顆方糖=5g=20大卡
- 資料來源：董事基金會

咖啡的含糖量



品項	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)
美式咖啡	17.1	1.1	0	3
那堤	223.1	12.1	11.5	17.9
焦糖瑪奇朵	269.3	10.3	10.5	33.6
摩卡	363.7	13	18.7	42.5
熱巧克力	556.4	15.1	33.5	59

為什麼要吃全穀類



	米糠	胚芽	胚乳
糙米	✓	✓	✓
胚芽米		✓	✓
白米			✓

不是人人都適合吃糙米



- 洗腎病患，禁止吃糙米
- 腸胃道手術患者，尤其大腸癌
- 消化功能不佳（胃出血、胃酸過多...）
- 貧血
- 缺鈣

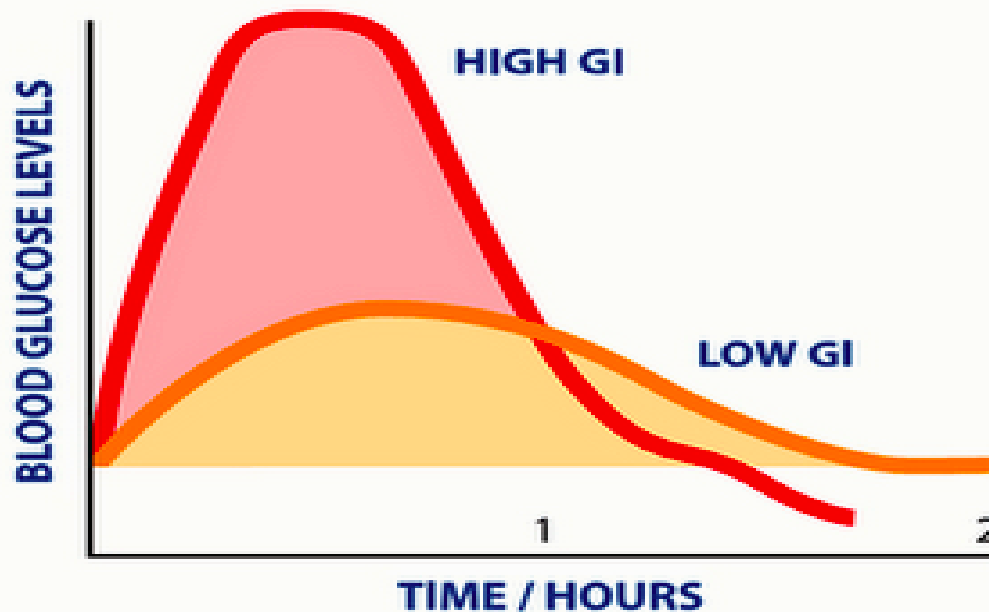


低GI食物



什麼是GI (Glycemic index)值？

「升糖指數」是根據你吃下某食物100g，然後測量二小時後的血糖升高程度，以葡萄糖（100分）為基準來評等該食物的GI值。



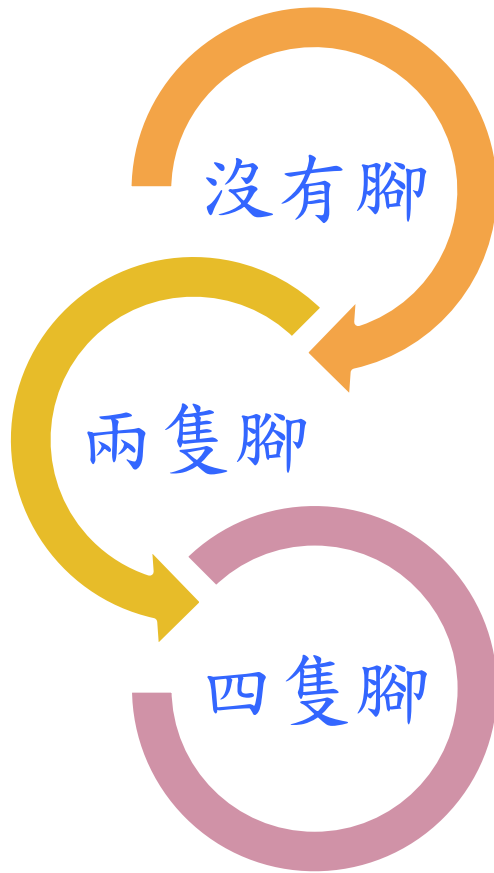
The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

糖	奶類	水果	穀類	蔬菜
110 麥芽糖		103 棗子	91 速食米飯	88 烤馬鈴薯
110 啤酒		75 西瓜	90 爆米花	78 炸薯條
110 酒精			88 白米	78 南瓜
100 葡萄糖			85 椒鹽脆餅	77 洋芋片
95 葡萄糖飲料			82 米果	75 蕪菁甘藍
95 運動飲料			80 玉米脆片	
73 糖果			80 米糕	
70 果醬			75 小麥麥片	
			72 貝果	
			72 全麥麵包	
			72 白麵包	
			70 鬆餅	

糖	奶類	水果	穀類	蔬菜
68 清涼飲料	61 冰淇淋	68 羅馬甜瓜	65 裸麥脆片	66 甜菜根
65 玉米糖漿	52 低脂冰淇淋	67 鳳梨	66 糙米	59 玉米
65 蔗糖/方糖		66 葡萄乾	59 甜玉米	58 爆米花
61 蜂蜜		62 香蕉	53 燕麥片	56 地瓜
51 巧克力		60 杏仁	51 蕎麥	53 山藥
		55 芒果	65 裸麥麵包	51 紅蘿蔔
		52 奇異果	51 炸馬鈴薯片	51 青豆

糖	奶類	水果	穀類	蔬菜
43 乳糖	27 全脂奶	45 葡萄	49 燕麥片	48 乾豌豆
20 果糖	32 低脂奶	40 柳橙	49 小麥麩	38 番茄湯
	30 奶油	38 蘋果	47 小麥片	36 鷹嘴豆
		36 梨子	46 全麥麵糰	36 皇帝豆
		32 草莓	46 海棉蛋糕	30 黑豆
		30 生香蕉	40 義大利麵條	29 菜豆
		29 桃子	34 裸麥	29 小扁豆
		26 葡萄柚	22 大麥草	15 黃豆

動物性蛋白質的挑選順序



海鮮類的蛋白質結構較好消化
深海魚類富含omega-3 脂肪酸

雞肉、鴨肉，富含人體需要的必需脂肪酸

牛肉富含鐵、豬肉富含B群...
但是，飽和脂肪酸容易轉變成膽固醇

牛奶的優勢與危機



● 好處

1. 優質蛋白質
2. 高鈣
3. 容易取得

● 危機

1. 乳糖不耐症
2. 慢性食物過敏
3. 身體發炎

100g食物中的含鈣量



食物(100g)	含鈣量(mg)	食物(100g)	含鈣量(mg)
小魚干	2213	山芹菜	222
黑芝麻	1456	紅莧菜	191
蝦米	1075	九層塔	177
乳酪	574	紅鳳菜	142
麥片	468	傳統豆腐	140
五香豆干	273	腰果	112
芥藍	238	牛奶	111

資料來源：衛生署，台灣食物資料庫

增加鈣質的儲存



- 曬太陽，產生維生素D3
- 運動，強化骨本
- 少喝碳酸飲料
- 避免過度引用咖啡與濃茶

酸奶與乳酪



- 優點：

經過乳酸菌的發酵，

1. 分解乳糖，避免乳糖不難症
2. 減少過敏與發炎
3. 幫助腸道好菌生長

- 注意：

1. 是否加糖
2. 是否加膠

無加糖，真的就低卡嗎？



品名：[REDACTED]
 符合CNS3058發酵乳標準
 原料：水、脫脂乳粉、蔗糖、生乳、全脂乳粉、異麥芽寡糖、柑橘果膠(含蔗糖)、半乳糖寡糖、酵母萃取物、香料、酵素製劑(甘油、水、乳糖酶)、嗜熱鏈球菌 *Streptococcus thermophilus*、亞斯菲德菌 *Lactobacillus acidophilus* La-5、雷特氏B菌 *Bifidobacterium lactis* Bb-12、保加利亞乳桿菌 *Lactobacillus bulgaricus*

內容量：517毫升
 有效日期：年月日標示於瓶身 保存期間：16天
 保存條件：須冷藏7°C以下，保存期間係指未開封前在7°C以下可保存天數，開封後請儘快飲用以確保品質。

營養標示

每份 每100毫升	
熱量	150大卡 58大卡
蛋白質	7.8公克 3公克
脂肪	1公克 0.4公克
飽和脂肪	0.8公克 0.3公克
反式脂肪	0公克 0公克
碳水化合物	27.4公克 10.6公克
糖	22.2公克 8.6公克
鈉	129毫克 50毫克

製造地點：新市廠：99-657996 台灣台南市新市區大營里7號
 楊梅廠：99-623479 台灣桃園市楊梅區民富路一段301號
 發用者服務專線：0800037520
 服務信箱：台灣台南市永康區中正路301號
 網址：www.uni-president.com.tw
 www.pecos.com.tw

雷特氏B菌能通過胃酸及膽酸考驗
 有助於增加腸內益生菌
 有助於降低胃幽門螺旋桿菌之數量

健康食品 衛署健食字第A00006號

品名：[REDACTED]
 符合CNS3058發酵乳標準
 原料：水、生乳、脫脂乳粉、異麥芽寡糖、全脂乳粉、鮮乳油、羥丙基磷酸二澱粉、菊苣纖維、香料、牛奶蛋白、蛋黃、胺基乙酸、阿拉伯半乳聚糖纖維、柑橘果膠(含麥芽糊精)、洋菜、酵素製劑(甘油、水、乳糖酶)、嗜熱鏈球菌 *Streptococcus thermophilus*、亞斯菲德菌 *Lactobacillus acidophilus* La-5、雷特氏B菌 *Bifidobacterium lactis* Bb-12、保加利亞乳桿菌 *Lactobacillus bulgaricus*

內容量：517毫升
 保存期間：16天
 有效日期：年月日標示於瓶身

營養標示

每份 每100毫升	
熱量	147大卡 57大卡
蛋白質	8.5公克 3.3公克
脂肪	2.8公克 1.1公克
飽和脂肪	1.8公克 0.7公克
反式脂肪	0公克 0公克
碳水化合物	22.5公克 8.7公克
糖	9公克 3.5公克
膳食纖維	1公克 0.4公克
鈉	106毫克 41毫克

製造地點：楊梅廠：99-623479 台灣桃園市楊梅區民富路一段301號
 愛用者服務專線：0800037520
 服務信箱：台灣台南市永康區中正路301號
 網址：www.uni-president.com.tw
 www.pecos.com.tw

無加糖

本產品不外添加糖，糖主要來自乳原料。

原味優酪乳 (517ml)

300大卡
44.4g糖

無加糖優酪乳 (517ml)

294大卡
18g糖

油的分類



飽和脂肪	不飽和脂肪
大部份的動物油 (魚油例外)	大部份的植物油 (椰子油與棕櫚油例外)
固態	液態
耐高溫	不耐高溫
合成膽固醇	



自由基



- 自由基：帶有**不成對電子**的分子
- 自由基非常活躍，會**攻擊、搶奪**正常細胞的電子
- 許多**慢性疾病**都與體內**自由基**過多相關
 - 例如：動脈硬化、腦中風、心臟病、白內障、糖尿病、老年癡呆症、心血管疾病、癌症...

氫化油與反式脂肪酸



- 將植物油經過氫化過程，**提高飽和度**
- 若氫化不完全，將產生**反式脂肪酸**
- 反式脂肪酸，無法代謝，將造成**壞的膽固醇飆高**



燃燒的洋芋片



好油的定義



- 天然就是好油
- 動物性油脂與植物性油脂並重
- 低溫烹調不煎炸
- 避免反式脂肪酸



地中海飲食原則



橄欖油

堅果種子

深海魚

少量的紅肉

酸奶、乳酪

生鮮蔬果

天然香料

紅酒

地中海飲食原則



	好油	優質蛋白質	高纖	抗氧化
橄欖油	○			○
堅果種子	○			
深海魚	○	○		○
少量的紅肉	○	○		
酸奶、乳酪		○		
生鮮蔬果			○	
天然香料				○
紅酒				○

一，橄欖油



- 『單元不飽和脂肪酸』含量高達75%，所有油品之冠
 - 降低低密度膽固醇
 - 增加高密度膽固醇
 - 同時又可以增加胰島素的敏感度



圖片來源：Olive Green

橄欖油的分類



	酸價	果香/青草香	負面風味
Extra Virgin olive oil	< 0.8%	+++	-
Virgin olive oil	< 2%	+++	+
Lampante	>3.3	+	+++++

Pure olive oil (純橄欖油)：經過脫色與脫臭，純化橄欖油，營養流失

Refined olive oil (精緻橄欖油)：使用化學溶劑，萃取橄欖渣中的油...

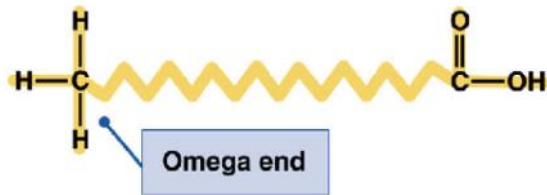


資料來源：ONAOO義大利國立品油協會

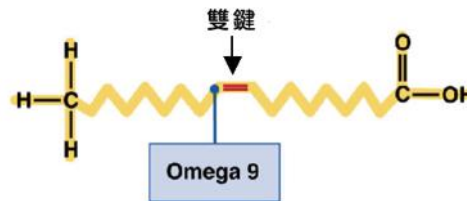
橄欖油的迷思



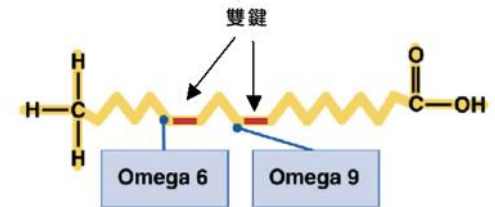
- 迷思一：特級初榨橄欖油(extra virgin)就一定好嗎？
 - 肯定是！
- 迷思二：越大罐越划算
 - 未精緻油容易氧化，小心用不完反而浪費
- 迷思三：橄欖油究竟能不能加熱烹調？
 - 橄欖油富含單元不飽和脂肪酸，比大部分植物油穩定



飽和脂肪酸：
不含雙鍵



單元不飽和脂肪酸：
含一個雙鍵



多元不飽和脂肪酸：
含兩個或以上雙鍵

烹調用油的選擇



用途	烹調方式	油品	發煙點
低溫用油 (150°C以下)	涼拌、水炒	未精煉：葵花籽油、紅花籽油、亞麻仁籽油	107°C
中溫用油 (150°C~180°C)	小火	未精煉：花生油、大豆油、核桃油、玉米油	160°C
	中火	奶油	175°C
	中火	未精煉：芝麻油、椰子油	175°C
高溫用油 (180°C以上)	煎炸	未精煉豬油	188°C
		未精煉冷壓初榨橄欖油	191°C
		未精煉苦茶油	223°C
		精煉：葵花油、玉米油、花生油、椰子油	232°C

二，堅果、種子



- 杏仁、花生、腰果、核桃、開心果、松子、瓜子、芝麻…
- 脂肪、蛋白質與少量的醣類，**營養均衡**
- 高比例的**不飽和脂肪酸**，**預防心血管疾病**
- 豐富的**維生素B群**、**維生素E**與**礦物質**
- 豐富的**纖維**，有助於腸胃道蠕動、預防便秘、平衡血糖
- **務必選擇：**
 1. 沒有調味
 2. 低溫烘焙
 3. 每天1~2個湯匙量



三，深海魚



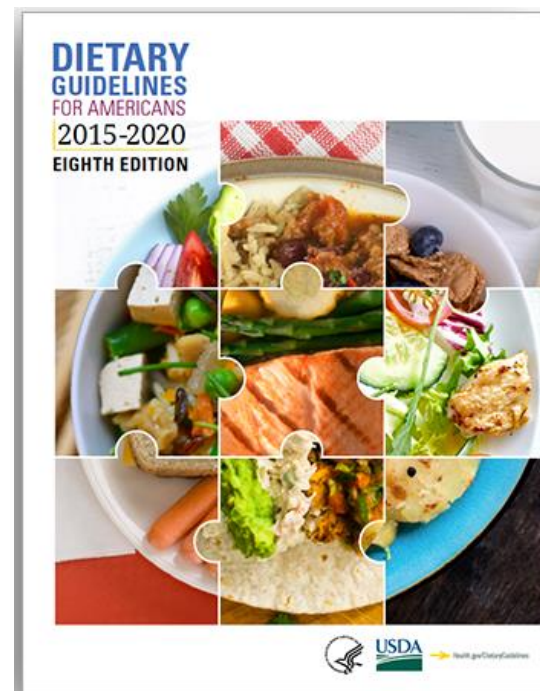
- 降低低密度膽固醇
- 預防發炎
- 幫助腦部發育
- 保護眼睛
- 改善憂鬱症

四，減少攝取紅肉

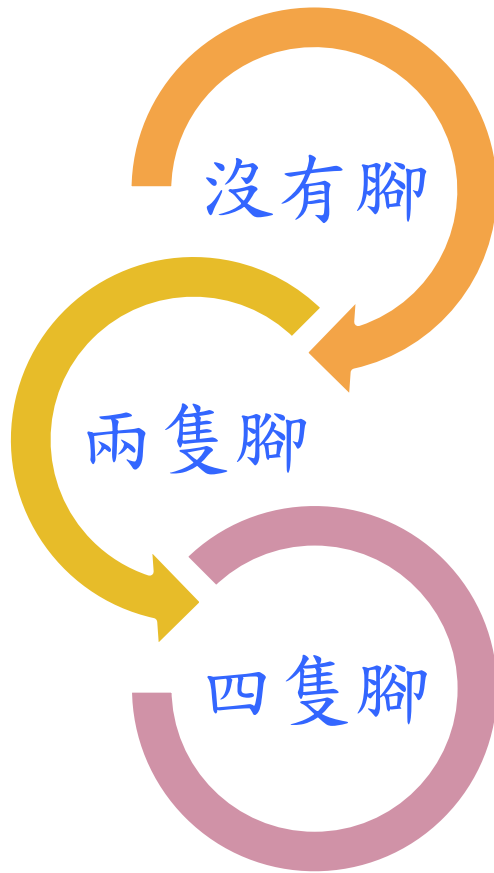


美國2016年最新飲食指南

1. 取消攝取膽固醇上限
2. 減少『飽和脂肪』比減少『總脂肪』重要
3. 明確限制『糖』攝取



動物性蛋白質的挑選順序



海鮮類的蛋白質結構較好消化
深海魚類富含omega-3 脂肪酸

雞肉、鴨肉，富含人體需要的必需脂肪酸

牛肉富含鐵、豬肉富含B群...
但是，飽和脂肪酸容易轉變成膽固醇

五， 酸奶與乳酪



- 優點：

經過乳酸菌的發酵，

1. 分解乳糖，避免乳糖不難症
2. 減少過敏與發炎
3. 幫助腸道好菌生長

- 注意：

1. 是否加糖
2. 是否加膠

無加糖，真的就低卡嗎？



品名：[REDACTED]
符合CNS3058發酵乳標準

原料：水、脫脂乳粉、蔗糖、生乳、全脂乳粉、異麥芽寡糖、柑橘果膠(含蔗糖)、半乳糖寡糖、酵母萃取物、香料、酵素製劑(甘油、水、乳糖酶)、嗜熱鏈球菌 *Streptococcus thermophilus*、亞斯菲德菌 *Lactobacillus acidophilus* La-5、雷特氏B菌 *Bifidobacterium lactis* Bb-12、保加利亞乳桿菌 *Lactobacillus bulgaricus*

內容量：517毫升
有效日期：年月日標示於瓶身 保存期間：16天
保存條件：須冷藏7°C以下，保存期間係指未開封前在7°C以下可保存天數，開封後請儘快飲用以確保品質。

AB
優酪乳
ORIGINAL YOGURT

原味

營養標示

每份 每100毫升	
熱量	150大卡 58大卡
蛋白質	7.8公克 3公克
脂肪	1公克 0.4公克
飽和脂肪	0.8公克 0.3公克
反式脂肪	0公克 0公克
碳水化合物	27.4公克 10.6公克
糖	22.2公克 8.6公克
鈉	129毫克 50毫克

製造地點：新市廠：99-657996 台灣台南市新市區大營里7號
楊梅廠：99-623479 台灣桃園市楊梅區民富路一段301號
發用者服務專線：0800037520
服務信箱：台灣台南市永康區中正路301號
網址：www.uni-president.com.tw
www.pecos.com.tw

雷特氏B菌能通過胃酸及膽酸考驗，有助於增加腸內益生菌，有助於降低胃腸門螺旋桿菌之數量。

健康食品 衛署健食字第A00006號

品名：[REDACTED]
符合CNS3058發酵乳標準

原料：水、生乳、脫脂乳粉、異麥芽寡糖、全脂乳粉、鮮乳油、羥丙基磷酸二澱粉、菊苣纖維、香料、牛奶蛋白、蛋黃、胺基乙酸、阿拉伯半乳聚糖纖維、柑橘果膠(含麥芽糊精)、洋菜、酵素製劑(甘油、水、乳糖酶)、嗜熱鏈球菌 *Streptococcus thermophilus*、亞斯菲德菌 *Lactobacillus acidophilus* La-5、雷特氏B菌 *Bifidobacterium lactis* Bb-12、保加利亞乳桿菌 *Lactobacillus bulgaricus*

內容量：517毫升
保存期間：16天
有效日期：年月日標示於瓶身

AB
優酪乳
NO SUGAR ADDED

無加糖

營養標示

每份 每100毫升	
熱量	147大卡 57大卡
蛋白質	8.5公克 3.3公克
脂肪	2.8公克 1.1公克
飽和脂肪	1.8公克 0.7公克
反式脂肪	0公克 0公克
碳水化合物	22.5公克 8.7公克
糖	9公克 3.5公克
膳食纖維	1公克 0.4公克
鈉	106毫克 41毫克

製造地點：楊梅廠：99-623479 台灣桃園市楊梅區民富路一段301號
發用者服務專線：0800037520
服務信箱：台灣台南市永康區中正路301號
網址：www.uni-president.com.tw
www.pecos.com.tw

本產品不外添加糖，糖主要來自乳原料。

原味優酪乳 (517ml)

300大卡
44.4g糖

無加糖優酪乳 (517ml)

294大卡
18g糖

六，提高抗氧化能力



顏色	抗氧化劑	食物	對應臟器
綠	葉綠素 維生素C	青江菜、空心菜、芥蘭菜...等深綠色蔬菜、奇異果，	肝經
紅	茄紅素	番茄、紅椒、辣椒、蔓越莓、甜菜根	心經
橙	胡蘿蔔素 維生素C	胡蘿蔔、南瓜、柑橘、柳橙	胃經
黃	葉黃素 類黃酮	黃豆芽、金針菇、玉米、鳳梨、香蕉	脾經
白	硫化物 吲哚	洋蔥、大蒜、白蘿蔔、苦瓜 大白菜、高麗菜...十字花科	肺經
黑	花青素	茄子木耳香菇紫菜	腎經

超時尚，義式開胃小點～三色普夏塔



普夏塔 (Bruschetta) 是地中海料理中常見的開胃小點，早期歐洲人將烤過的麵包淋上橄欖油、大蒜與鹽，應用在品味與評鑑橄欖油的風味與價值。

【材料與做法】

1. 製作莎莎醬：牛番茄切小丁，洋蔥、大蒜、香菜切碎，然後拌入檸檬汁與橄欖油
2. 製作酪梨醬：酪梨搗泥，拌入洋蔥碎、大蒜泥、羅勒葉細碎、以及檸檬汁與橄欖油
3. 法棍切片，放入烤箱中烤溫（勿焦）
4. 在烤溫的法式麵包上，分別鋪上
 - 一片燻鮭魚與洋蔥絲與檸檬
 - 一湯匙酪梨醬
 - 一湯匙莎莎醬



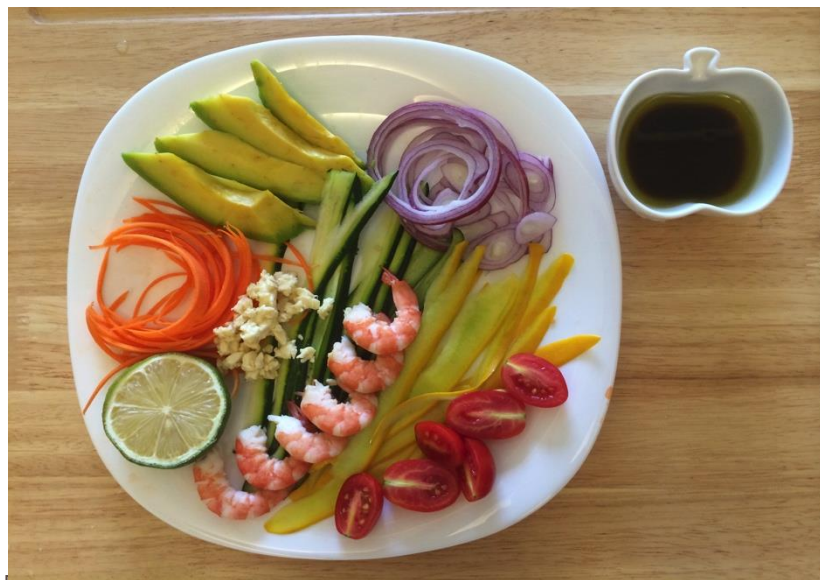
療癒系，地中海鮮蝦緞帶沙拉



地中海沙拉善用使用五顏六色的蔬菜（例如：彩椒、節瓜、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍。）當作基底，同時搭配 1) 洋蔥，增添鮮甜嗆辣的滋味；2) 酪梨，補充濃郁滑順的口感；3) 羊乳酪，點綴出地中海風情的美妙；4) 檸檬油醋醬的酸甜，更能襯托土耳其沙拉的清爽與多情。

【材料與做法】

1. 櫛瓜，用刨刀刨成緞帶片
2. 小黃瓜，用刨刀刨成緞帶片
3. 紅蘿蔔，用刨刀
4. 玉米筍，洗淨燙熟
5. 紅黃甜椒，切絲
6. 酪梨，切條
7. 聖女番茄，洗淨對半切
8. 草蝦，燙熟、去殼、冰鎮
9. 乳酪，壓碎
10. 洋蔥，切絲
11. 檸檬，切圓片點綴
12. 特級初榨橄欖油15cc+義大利黑醋5cc+檸檬汁5cc，打發成製作淋醬



用餐的順序



湯

蔬菜

蛋白質

澱粉

吃出健康易瘦好體質



天天123，還我漂亮真簡單



1. 日行10,000步
2. 每天喝足2,000cc的水
3. 每天最多3個水果
4. 每天至少4碗蔬菜
5. 每天至少5份優質蛋白質
6. 烹調避免煎與炸
7. 低GI飲食原則
8. 咖啡最多1杯
9. 避免喝酒

祝大家 健康 順心

認識自己、瞭解食物
找到最適合自己的飲食品味

張益堯 營養師



開心吃飯 · 一起玩