



健康減重 100 噸、活力長壽臺北城

# 體重控制護照

臺北市政府衛生局 印製

網址 [http// : www.healthcity.net.tw](http://www.healthcity.net.tw)

# 目 錄

- 我的健康資料.....
- 宣誓.....

## .....知識篇.....

- 肥胖影響健康嗎？.....
- 肥胖的危險性？.....
- 理想的減重.....
- 均衡飲食.....
- 規律運動.....
- 外食原則.....
- 減肥藥、要不得.....

## .....實戰篇.....

- 我的理想體重.....
- 我每天需要的熱量.....
- 實作範例.....
- 飲食紀錄.....
- 運動紀錄表.....
- 體重紀錄表.....
- BMI 自我監測表.....
- 簡易飲食代換表.....
- 市售食品熱量參考表.....
- 體重控制健康食譜範例.....
- 各類運動消耗熱量表.....

# 我的健康資料

- 姓名： \_\_\_\_\_
- 性別： 男 女
- 出生日期： \_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日
- 電話： \_\_\_\_\_

- 抽菸習慣： 有 無

- 經過醫師檢查的我

沒有下列疾病

有： 高血壓 糖尿病 心臟病 高血脂症 痛風  
脂肪肝 其他\_\_\_\_\_

- 身高： \_\_\_\_\_公分
- 體重： \_\_\_\_\_公斤
- 身體質量指數(簡稱 BMI)： \_\_\_\_\_(公斤/公尺<sup>2</sup>)

(計算方法請參考第 5 頁)

- 正常體重範圍： \_\_\_\_\_公斤
- 腰圍： \_\_\_\_\_公分

我需要減重！

我希望減重：\_\_\_\_\_公斤

我一定會：

♥ 下定決心

♥ 建立信心

♥ 保持耐心

♥ 維持恆心

♥ 家人貼心

來 減 重

宣誓人：\_\_\_\_\_

● 中華民國：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

# 知識篇

# 肥胖會影響健康？

(請打勾✓，可複選)

肥胖會造成糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性疾病

肥胖會影響外觀、交友及心理

肥胖會提高死亡的危險性

預防肥胖最重要的是透過均衡飲食、規律運動及養成良好的生活型態

男性腰圍大於 90 公分，女性腰圍大於 80 公分，健康危險性越大



# 肥胖者罹患疾病的危險性？

(較一般人發生疾病的相對危險倍數)

非常危險(大於3倍)	中度危險(2-3倍)	危險(1-2倍)
<ul style="list-style-type: none"><li>● 糖尿病</li><li>● 膽囊疾病</li><li>● 高血脂</li><li>● 呼吸困難</li><li>● 睡眠時呼吸中止</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 心臟病</li><li>● 高血壓</li><li>● 膝退化性關節炎</li><li>● 高尿酸/痛風</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 癌症</li><li>● 賀爾蒙失調</li><li>● 多囊性卵巢症候群</li><li>● 易引起下背痛</li><li>● 麻醉時增加危險</li><li>● 懷孕時造成胎兒畸形</li></ul>

健康減重

||

均衡飲食

+

規律運動



# 均衡飲食

1. 以均衡飲食為原則：每日攝取六大類食物

## 六大類食物圖



2. 飲食控制減重，**速度**不宜太快

**每天飲食**減少 500 大卡熱量，一週約可減輕 0.5 公斤體重。

### 3. 飲食控制的小秘訣

- 每日以三餐為主
- 不吃點心。
- 多利用蒸、煮、烤、涼拌等少油方式烹調。
- 先喝湯，再吃蔬菜，最後慢慢吃肉類和飯。
- 專心進食，不可邊看電視或看書邊吃東西。
- 少吃零食或甜點，少喝飲料及酒。
- 少吃花生、瓜子、腰果、松子、核桃等脂肪高的食物。
- 兩餐間，可以吃一份水果或生菜，降低飢餓感。

# 規律的運動

## 1. 運動的好處

- 增加新陳代謝，增強免疫能力
- 消耗熱量，有益體重控制。
- 增加心肺功能。
- 提高肌力及柔軟度，減少意外傷害。
- 紓解生活壓力，恢復身心疲勞。
- 有助社交生活，改善人際關係。

## 2. 運動的原則

- 維持及促進健康的有效運動：
  - (1) 每天都要運動且累積數次運動至少 30 分鐘，可有效預防疾病。例如每天搭公車，提早一、兩站下車，走路上、下班共 30 分鐘；騎腳踏車 30 分鐘；或打棒球、跳舞 30 分鐘。
  - (2) 每週至少三天從事運動；每次 30 分鐘以上；運動強度達到會喘，但仍可說話的程度。
- 隨時增加身體活動或運動量的機會，逐漸增加，如：以步行取代乘車到達目的地；儘量不要搭乘電梯或減少搭乘的樓層，而改用爬樓梯。
- 每天運動消耗 500 大卡，則一週約可減輕 0.5 公斤體重。  
範例：以體重 70 公斤為例：
  1. 游泳半小時約可消耗 300-500 大卡熱量
  2. 打羽球或桌球半小時約可消耗 180 大卡熱量
  3. 走步半小時約可消耗 110 大卡熱量
  4. 搖呼拉圈半小時約可消耗 80 大卡熱量

## 外食原則 - 中餐

- 選擇蒸、煮、烤、滷、涼拌的食物
- 吃裹粉油炸類食物，宜先去除外皮後再吃
- 少吃勾芡食物及湯類
- 避免碎肉製成的食物
- 少選糖醋食物
- 多吃蔬菜，當油湯過多時，應先瀝除油份再吃
- 少吃炒麵、炒飯、乾麵、及麻醬麵
- 選用清湯

## 外食原則 - 西餐

- 選用清湯
- 選不含奶油的小餐包
- 少用沙拉醬，可用醋、鹽、胡椒代替
- 主菜少選牛排，改選海鮮或雞肉
- 少選焗或炸的食物
- 選用不加糖的飲料，必要時可用代糖，不宜添加奶精

# 減肥藥、要不得

- 服用非法減肥藥，等於謀殺自己的健康！
- 非法減肥藥常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等藥品成分。服用之後，易造成不良反應，如：頭痛、興奮、失眠、不安、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、心悸、肌肉無力、精神錯亂、腎衰竭、虛弱、癱瘓、心跳不規則、甚至有死亡的危險。
- 減肥無捷徑，均衡飲食多運動，千萬不要相信宣稱有「快速減肥」效果的藥品或食物、茶包等，否則破財事小、傷身事大。





# 實戰篇

## 我的理想體重

- 身體質量指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI) 是公認用來估計肥胖程度的方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高的平方(公尺}^2\text{)}}$$

填充題：我身高\_\_\_\_\_公分 體重\_\_\_\_\_公斤 BMI

kg / m<sup>2</sup>

●BMI 與體重的關係？

BMI	體 重
<18.5	體重過輕
18.5 ~ 23.9	正常體重
24.0 ~26.9	體重過重
<u>&gt;</u> 27.0	肥 胖
註:上述標準適用於 18 歲以上	

選擇題：( )我是屬於①正常體重②體重過重③肥胖④體重過輕

●正常體重範圍

正常體重 (公斤) = 【18.5】×【身高 (公尺)×身高 (公尺)】

【23.9】×【身高 (公尺)×身高 (公尺)】

# 我每天需要的熱量

- 先算您的每日熱量需求

## 一天熱量需求的估算

<b>體型</b> <b>活動量</b>	<b>體重過重及肥胖者</b>	<b>正常體重</b>
輕度工作	25 大卡×正常體重	30 大卡×正常體重
中度工作	30 大卡×正常體重	35 大卡×正常體重
重度工作	35 大卡×正常體重	40 大卡×正常體重

## 活動量表：

<b>活動量</b>	<b>活 動 種 類</b>
輕度工作	做家務、坐辦公室的人員、售貨員
中度工作	褓母、護士、服務生
重 度	工 人、運動員、搬家工人



●範例：我身高 160 公分，體重 65 公斤，坐辦公室上班（輕度工作者）

步驟一：計算 BMI  $65 \div (1.6 \times 1.6) = 25.4$

步驟二：正常體重範圍：47.4-61.2 公斤

$$18.5 \times 1.6 \times 1.6 = 47.4$$

$$23.9 \times 1.6 \times 1.6 = 61.2$$

步驟三：我屬於超重者，故我選擇每公斤所需熱量是 25 卡（參考第 頁）

1185 卡-1530 大卡（約 1200 大卡-1500 大卡）

$$25 \times 47.4 = 1185$$

$$25 \times 61.2 = 1530$$

註：1.減重時，每日的熱量攝取不可低於 1200 大卡

2.若每日熱量減少 500 大卡，每週減重約 0.5 公斤

- 再由每日飲食計畫表選取一天所需熱量的六大類食物份數

## 每日飲食計畫表

熱量 (大卡) 食物類別	1,200	1,500	1,800	2,000	2,200
乾 飯	2 碗	2 3/4 碗	3 1/2 碗	3 3/4 碗	4 1/4 碗
低脂奶類	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯
豆蛋魚肉	3 1/2 份	4 份	5 份	5 1/2 份	5 1/2 份
蔬 菜	3 碗以上	3 碗以上	3 碗以上	3 碗以上	3 碗以上
油 脂 類	3 茶匙	4 茶匙	5 茶匙	5 茶匙	6 茶匙
水 果 類	2 份	2 份	2 份	3 份	3 份

註：份量請參考第 29 頁簡易食物代換表。

身高	正常體重 (公斤)範圍		體重過重 (公斤)範圍		肥胖
(公分)	BMI=18.5	BMI<24	BMI ≥ 24	BMI<27	BMI ≥ 27
144	38.4	49.7	49.8	55.9	56.0
145	38.9	50.4	50.5	56.7	56.8
146	39.4	51.1	51.2	57.4	57.6
147	40.0	51.8	51.9	58.2	58.3
148	40.5	52.5	52.6	59.0	59.1
149	41.1	53.2	53.3	59.8	59.9
150	41.6	53.9	54.0	60.6	60.8
151	42.2	54.6	54.7	61.4	61.6
152	42.7	55.3	55.4	62.3	62.4
153	43.3	56.1	56.2	63.1	63.2
154	43.9	56.8	56.9	63.9	64.0
155	44.4	57.5	57.7	64.7	64.9
156	45.0	58.3	58.4	65.6	65.7
157	45.6	59.0	59.2	66.4	66.6
158	46.2	59.8	59.9	67.3	67.4
159	46.8	60.5	60.7	68.1	68.3
160	47.4	61.3	61.4	69.0	69.1
161	48.0	62.1	62.2	69.9	70.0
162	48.6	62.9	63.0	70.7	70.9
163	49.2	63.6	63.8	71.6	71.7
164	49.8	64.4	64.6	72.5	72.6
165	50.4	65.2	65.3	73.4	73.5
166	51.0	66.0	66.1	74.3	74.4
167	51.6	66.8	66.9	75.2	75.3
168	52.2	67.6	67.7	76.1	76.2
169	52.8	68.4	68.5	77.0	77.1
170	53.5	69.2	69.4	77.9	78.0
171	54.1	70.0	70.2	78.8	79.0
172	54.7	70.9	71.0	79.7	79.9



173	55.4	71.7	71.8	80.7	80.8
174	56.0	72.5	72.7	81.6	81.7
175	56.7	73.3	73.5	82.5	82.7
176	57.3	74.2	74.3	83.5	83.6
177	58.0	75.0	75.2	84.4	84.6
178	58.6	75.9	76.0	85.4	85.5
179	59.3	76.7	76.9	86.4	86.5
180	59.9	77.6	77.8	87.3	87.5
181	60.6	78.5	78.6	88.3	88.5
182	61.3	79.3	79.5	89.3	89.4
183	62.0	80.2	80.4	90.3	90.4
184	62.6	81.1	81.3	91.2	91.4
185	63.3	82.0	82.1	92.2	92.4
186	64.0	82.9	83.0	93.2	93.4
187	64.7	83.8	83.9	94.2	94.4
188	65.4	84.6	84.8	95.3	95.4
189	66.1	85.6	85.7	96.3	96.4
190	66.8	86.5	86.6	97.3	97.5

# 飲食紀錄表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日

時間	食物內容	量	熱量






總熱量\_\_\_\_\_

註：熱量計算請參考第 29 頁至第 32 頁簡易食物代換表及市售食品熱量參考表。

## 飲食紀錄表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日

時間	食物內容	量	熱量











		時	分	
		時	分	
		時	分	
		時	分	
		時	分	

註：消耗熱量請參考第 36 頁各類運動消耗熱量表。

## 體重紀錄表

開始減重的日期：\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_

日

日期	體重 (公斤)	日期	體重 (公斤)
月 1 日		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	





## 簡易食物代換表

類 別 (每份)	相 當 份 量 數	
五穀根莖類 (280 大卡)	飯 200 公克約 1 碗 稀飯 500 公克約 2 碗 土司 100 公克約 2 片 饅頭 120 公克約 1 個 熟麵條 240 公克約 2 碗 餃子皮 120 公克約 12 張 蘇打餅乾 80 公克約 12 片 山藥 440 公克 (購買量)	菱角 200 公克約 28 個 (可食生重) 蕃薯 220 公克 (可食生重) 玉米粒 280 公克 (罐頭) 小餐包 100 公克約 4 個 燕麥片 70 公克 春捲皮 120 公克約 6-8 張 蘿蔔糕 200 公克 馬鈴薯 360 公克 (可食生重)
低脂奶類 (120 大卡)	低脂鮮奶 240 cc 低脂奶粉 25 公克約 3 湯匙	
脫脂奶類 (80 大卡)	脫脂鮮奶 240 cc 脫脂奶粉 25 公克 約 3 湯匙	
蛋、豆、魚、肉類 (可食生重) (55 大卡)	一般魚類 35 公克 草蝦仁 30 公克 約 6 隻 蛤蜊 60 公克 約 22 個 牡蠣 65 公克 約 8 個 真烏賊 40 公克 火腿 45 公克約 2 1/2 片 牛腱 35 公克	豬里肌 35 公克 山羊肉 45 公克 棒腿 40 公克 毛豆 45 公克 豆包 (濕) 30 公克 魚丸 (不包肉) 60 公克 麵腸 40 公克
蛋、豆、魚、肉類 (可食生重) (75 大卡)	小排 30 公克 豬大排 35 公克 豬小腸 55 公克 雞翅 35 公克 牛排 30 公克 魚丸 (包肉) 45 公克 傳統豆腐 85 公克 (薄) 3 小格	蛋 1 個 60 公克 清豆漿 240 cc 油豆腐 55 公克 五香豆干 40 公克 素雞 50 公克 黃豆干 70 公克 臭豆腐 55 公克
蔬菜類 (25 大卡)	各種青菜 100 公克	
水果類 (購買量) (60 大卡)	青蘋果 130 公克 葡萄柚 250 公克 美濃香瓜 245 公克 香蕉 95 公克 龍眼 130 公克 鳳梨 130 公克 (去皮) 紅西瓜 365 公克 草莓 170 公克	葡萄 130 公克約 13 個 楊桃 180 公克 加州李子 110 公克 蓮霧 180 公克約 2 個 愛文芒果 225 公克 奇異果 125 公克 土芭樂 155 公克 木瓜 190 公克

油脂類 (45 大卡)	各種植物油 5 公克約 1 茶匙	腰果 8 公克約 5 粒
	各種動物油 5 公克約 1 茶匙	花生 8 公克約 10 粒
	沙拉醬 7 公克約 2 茶匙	開心果 13 公克 (購買量)
	核桃 (生) 7 公克約 2 粒	西瓜子 23 公克 (購買量)

## 市售食品熱量參考表

一般市售飲品							
名稱	規格/重量		熱量 (大卡)	名稱	規格/重量		熱量 (大卡)
泡沫紅茶	一杯		60	蛋蜜汁	一杯		140
珍珠奶茶	一杯		160	活菌發酵乳		100 cc	100
香豆奶		250 cc	150	原味優酪乳		230 cc	180
仙草蜜		300 cc	80	30%柳橙汁		900 cc	510
蘆筍汁		250 cc	90	可樂		355 cc	150
健怡可樂		355 cc	1	白汽水		355 cc	135
運動飲料		355 cc	200	罐裝咖啡		250 cc	100
八寶粥		380 cc	330	柳丁汁	一杯		160
三合一咖啡	一包		50	脫脂奶	一盒		80
奶昔	一杯		330	果汁奶	一盒		170
奶茶	一杯		80	鮮奶	一盒		160

燒仙草	一杯		150	巧克力奶	一盒		185
-----	----	--	-----	------	----	--	-----

### 西式點心類

名稱	規格/重量		熱量 (大卡)	名稱	規格/重量		熱量 (大卡)
鹹麵包	一個	60 公克	230	椰子麵包	一個		270
甜甜圈	一個		150	肉鬆麵包	一個	100 公克	360
花生厚片土司	一個		275	銅鑼燒	一個	80 公克	260
白土司	二片	50 公克	140	肉鬆三明治	一個	112 公克	330
起士蛋糕	一個	100 公克	375	火腿蛋三明治	一份		420
傳統蛋塔	一個	95 公克	255	蘋果麵包	一包	96 公克	280
清蛋糕	一片		150	菠蘿麵包	一個		405
巧克力鮮奶油蛋糕	一片		320	奶酥麵包	一個		450
老婆餅	一個	60 公克	250	脆皮濃湯	一碗		450
薯條	大		340	蘋果派	一個		430
薯餅	一個	70 公克	250	麥香雞	一個		560
蘇打餅乾	四片	40 公克	140	炸雞排	一塊		400
布丁	1 杯		140	大亨堡	一個	160 公克	450
冰淇淋	1 杯		280	海鮮 Pizza		80 公克	220
果凍	1 杯		100	冰棒	1 枝		65

### 中式小吃

名稱	規格/重量	熱量 (大卡)	名稱	規格/重量	熱量 (大卡)
蚵仔煎	一份	380	肉羹米粉	一碗	350
咖哩餃	一個	245	炒米粉	一碗	275
豆沙包	一個	215	炸醬麵	一碗	385
豬肉水餃	一個	40	榨菜肉絲麵	一碗	400
水煎包	二個	255	牛肉麵	小一碗	540
中型饅頭	一個	280	陽春麵	一碗	250
鮮肉包	一個	225	排骨麵	一碗	510
叉燒包	一個	160	米粉湯	一碗	185
刈包	一個	340	蚵仔麵線	一碗	220
筒仔米糕	一份	330	速食麵	一包	345
綠豆凸	一個	320	速食米粉	一包	330
白飯	一碗	270	雞腿飯	一盤	700
稀飯	一碗	140	炸雞腿	一支	520
甜豆漿	一碗	110	臭豆腐	一份	370
鹹豆漿	一碗	100	荷包蛋	一個	120
燒餅油條	一付	508	花生豆花	一碗	180
蛋餅	一份	255	碗粿	一碗	140

### 酒類

名稱	規格/重量	熱量 (大卡)	名稱	規格/重量	熱量 (大卡)
台灣啤酒	100 cc	35	白葡萄酒	100 cc	75
高粱酒	100 cc	325	紅葡萄酒	100 cc	100
陳年紹興酒	100 cc	105	白蘭地	100 cc	230
米酒	100 cc	125	威士忌	100 cc	230



大麴酒	100 cc	365	花雕酒	100 cc	100
茅台酒	100 cc	305	紅露酒	100 cc	90
烏梅酒	100 cc	190	玫瑰紅	100 cc	95

零食類							
名稱	規格/重量		熱量 (大卡)	名稱	規格/重量		熱量 (大卡)
金沙巧 克力	二粒	30 公克	160	牛奶糖	五塊		100
新貴派	一包	20 公克	100	旺旺仙 貝	一包		35
魷魚絲		100 公克	380	鱈魚香 絲		30 公克	90
芒果乾		50 公克	80	小羊羹	二個	40 公克	65
蝦味先	一包	102 公克	460	乖乖	一包	31 公克	130
洋芋片		130 公克	700	可樂果	一包	50 公克	240
紅莓餡 餅		150 公克	470	沙琪瑪		20 公克	100
陳皮梅	三個	50 公克	40	綿花糖		35 公克	140
青箭口 香糖	七片	21 公克	70				

## 體重控制健康食譜範例

(可自行搭配早餐+午餐+晚餐)

## 早 餐

早 餐	◆稀飯 米 40 公克 ◆酸菜麵腸 酸菜心 25 公克 麵腸 40 公克 油 1 茶匙 ◆涼拌小黃瓜 小黃瓜 50 公克 香油 ½ 茶匙 ◆紅燒茼蒿 茼蒿 50 公克	◆低脂優酪乳 低脂優酪乳 1 杯 ◆肉片吐司 吐司 3 片 小黃瓜 25 公克 肉片 17.5 公克 油 1 茶匙	◆饅頭 饅頭 90 公克 ◆酸菜肉絲 酸菜心 25 公克 肉絲 17.5 公克 油 1 茶匙 ◆檸檬紅茶 紅茶包 1 小包 檸檬汁 1 茶匙 糖 1 茶匙	◆廣東粥 米 40 公克 肉片 35 公克 蛋液 25 公克 茼蒿菜 25 公克 香菜屑 1 茶匙 芹菜屑 1 茶匙 香油 ½ 茶匙
	蛋白質 11.7 公克 脂 肪 10.5 公克 醣 類 38.7 公克 總熱量 301 卡	蛋白質 13 公克 脂 肪 9.8 公克 醣 類 61 公克 總熱量 390 卡	蛋白質 10 公克 脂 肪 7 公克 醣 類 54 公克 總熱量 319 卡	蛋白質 15 公克 脂 肪 8 公克 醣 類 31 公克 總熱量 258 卡

早 餐	◆全脂奶 全脂奶粉 3 湯匙 ◆蘇打餅 蘇打餅 4 片 (約 40 公克)	◆薏苡粥 薏苡 40 公克 ◆蘿蔔乾炒蛋 蘿蔔乾 25 公克 蛋 1 個 蔥屑 20 公克 油 1 茶匙 ◆燙空心菜 空心菜 100 公克	◆紅茶 茶包 1 小包 糖 1 茶匙 ◆飯糰 糯米(生) 60 公克 蘿蔔乾 25 公克 油 1 茶匙 糖 ½ 茶匙 肉鬆 20 公克	◆麵線糊 麵線(乾) 75 公克 蚵 65 公克 里肌肉絲 35 公克 胡蘿蔔絲 25 公克 筍絲 25 公克
	蛋白質 12 公克 脂 肪 8 公克 醣 類 42 公克 總熱量 290 卡	蛋白質 12 公克 脂 肪 10 公克 醣 類 35 公克 總熱量 285 卡	蛋白質 13 公克 脂 肪 10 公克 醣 類 54 公克 總熱量 358 卡	蛋白質 21 公克 脂 肪 11 公克 醣 類 47 公克 總熱量 371 卡

# 午 餐

午 餐	<p>◆白飯 米飯 200 公克</p> <p>◆烤叉燒 瘦肉 35 公克</p> <p>◆醬油苦瓜 苦瓜 50 公克</p> <p>◆炒菠菜 菠菜 50 公克 油 5 公克</p> <p>◆榨菜湯 榨菜絲 50 公克</p>	<p>◆雞腿麵 麵條(熟) 180 公克 雞腿(去骨) 70 公克 綠豆芽 25 公克 韭菜 25 公克 香油 1 茶匙</p> <p>◆水果 蘋果(購買量) 125 公克</p>	<p>◆海鮮粥 米飯 150 公克 蚵 65 公克 蛤蜊 60 公克 花枝 40 公克 茼蒿菜 25 公克 胡蘿蔔絲 25 公克 香菇絲 15 公克 金針菇 25 公克 香油 ½ 茶匙</p> <p>◆水果 梨子(購買量) 155 公克</p>	<p>◆白飯 米飯 200 公克</p> <p>◆清蒸魚 吳郭魚 70 公克 香油 ½ 茶匙</p> <p>◆涼拌三絲 干絲 12.5 公克 芹菜 25 公克 胡蘿蔔絲 25 公克 香油 ½ 茶匙</p> <p>◆竹筍湯 竹筍 100 公克</p> <p>◆水果 柳丁(購買量) 170 公克</p>
午 餐 營 養 量	<p>蛋白質 16.5 公克 脂 肪 8 公克 醣 類 72.5 公克 總熱量 437 卡</p>	<p>蛋白質 20.5 公克 脂 肪 11 公克 醣 類 62.5 公克 總熱量 437.5 卡</p>	<p>蛋白質 28 公克 脂 肪 12 公克 醣 類 65 公克 總熱量 483 卡</p>	<p>蛋白質 27 公克 脂 肪 13.5 公克 醣 類 83 公克 總熱量 570 卡</p>

午餐	◆炒冬粉 冬粉 80 公克 里肌肉 35 公克 洋蔥 25 公克 胡蘿蔔 25 公克 豆芽菜 25 公克 香菇絲 10 公克 韭菜 25 公克 油 1 茶匙 ◆青菜豆腐湯 小白菜 25 公克 豆腐 25 公克 ◆水果 楊桃 ( 購買量 ) 190 公克	◆白飯 米飯 200 公克 ◆紅燒海參 海參 70 公克 毛豆 20 公克 胡蘿蔔 25 公克 ◆滷豆干 大溪豆干 45 公克 ◆燙芥蘭菜 芥蘭菜 50 公克 油 ½ 茶匙 ◆愛玉湯 愛玉 100 公克 糖 1 茶匙	◆海鮮燴飯 米飯 150 公克 里肌肉片 35 公克 胡蘿蔔片 30 公克 茼蒿 50 公克 豌豆仁 30 公克 筍片 30 公克 鮮香菇 10 公克 香油 ½ 茶匙 ◆水果 蘋果 ( 購買量 ) 125 公克	◆白飯 米飯 200 公克 ◆涼拌海帶芽 海帶芽 50 公克 香油 ¼ 茶匙 ◆芹菜炒花枝 芹菜 50 公克 花枝 ( 生 ) 40 公克 油 1 茶匙 ◆紫菜蛋花湯 壽司紫菜 ½ 張 蛋 ½ 粒 香油 ¼ 茶匙
	午餐 營養量 蛋白質 9.4 公克 脂肪 8.6 公克 醣類 90 公克 總熱量 476 卡	蛋白質 23 公克 脂肪 12.5 公克 醣類 65 公克 總熱量 497 卡	蛋白質 14 公克 脂肪 6 公克 醣類 65 公克 總熱量 370 卡	蛋白質 19 公克 脂肪 13 公克 醣類 65 公克 總熱量 453 卡

## 晚 餐

晚餐	◆肉片湯麵 油麵 180 公克 肉片 17.5 公克 筍片 50 公克 胡蘿蔔片 25 公克 綠花椰菜 50 公克 滷蛋 1 個 香油 ½ 茶匙 ◆水果 水蜜桃 ( 購買量 ) 145 公克	◆白飯 米飯 200 公克 ◆蒸蛋 蛋 1 個 蔥屑 1 茶匙 ◆紅燒茼蒿 茼蒿 50 公克 ◆燙地瓜葉 地瓜葉 50 公克 香油 ½ 茶匙 ◆蘿蔔湯 白蘿蔔 25 公克 香菜屑 1 茶匙	◆蔬菜火鍋 肉片 35 公克 脆魚丸 30 公克 玉米 100 公克 蛤蜊 60 公克 茼蒿 50 公克 大白菜 200 公克 金針菇 50 公克 茼蒿菜 100 公克 胡蘿蔔 50 公克 筍片 70 公克 粉絲 50 公克 蔥 20 公克	◆香菇赤肉羹麵 油麵 135 公克 瘦肉 35 公克 魚漿 35 公克 肉絲 50 公克 胡蘿蔔 25 公克 豆芽菜 25 公克 香油 ½ 茶匙
	晚餐 營養量 蛋白質 17.7 公克	蛋白質 15.7 公克	蛋白質 23 公克	蛋白質 21 公克

脂肪 15 公克 醣類 67.5 公克 總熱量 501 卡	脂肪 7.5 公克 醣類 68.7 公克 總熱量 416 卡	脂肪 8 公克 醣類 74 公克 總熱量 464 卡	脂肪 11 公克 醣類 58 公克 總熱量 410 卡
-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

晚餐	◆白飯 米飯 200 公克 ◆雪菜肉絲 雪裡紅 50 公克 肉絲 35 公克 油 1 茶匙 ◆水煮四季豆 四季豆 50 公克 香油 ½ 茶匙 ◆小黃瓜炒蒟蒻 蒟蒻 50 公克 小黃瓜 50 公克 油 ½ 茶匙 ◆高麗菜湯 高麗菜 50 公克 香油 ½ 茶匙	◆什錦蘿蔔糕 蘿蔔糕 280 公克 肉片 35 公克 胡蘿蔔片 25 公克 金針菇 25 公克 香菇 5 公克 菠菜 50 公克 香油 ½ 茶匙 ◆水果 木瓜 (購買量) 275 公克	◆白飯 米飯 200 公克 ◆銀芽雞絲 雞胸肉 30 公克 綠豆芽 35 公克 油 1 茶匙 ◆珊瑚蘆筍 蘆筍 50 公克 胡蘿蔔 25 公克 ◆炒川七 川七 90 公克 香油 1 茶匙 ◆海帶湯 海帶 50 公克	◆通心粉 通心粉(乾) 60 公克 絞瘦肉 35 公克 胡蘿蔔丁 25 公克 豌豆仁 25 公克 青花菜 50 公克 洋蔥 25 公克 油 1 茶匙 ◆味噌湯 豆腐 55 公克 海帶芽 2 公克 糖 1 茶匙 ◆水果 芭樂 (購買量) 180 公克
	晚餐營養量	蛋白質 16 公克 脂肪 15.5 公克 醣類 65 公克 總熱量 472 卡	蛋白質 16 公克 脂肪 7.5 公克 醣類 80 公克 總熱量 462.5 卡	蛋白質 18 公克 脂肪 13 公克 醣類 72 公克 總熱量 477 卡

## 各類運動消耗熱量表

每運動 10 分鐘可以消耗的熱量 單位：大卡

	體重	50 公斤	55 公斤	60 公斤	65 公斤	70 公斤
運動項目						

搖呼拉圈	19	21	23	25	27
下樓梯 (15階)	0.1	0.11	0.12	0.13	0.14
上樓梯 (15階)	0.3	0.33	0.36	0.39	0.42
騎腳踏車 (8.8公里/小時)	25	27.5	30	32.5	35
走 步 (4公里/小時)	25.8	28.4	31	33.6	36.2
拉筋運動	21	23	25	27	29
高爾夫球	30.8	33.9	37	40	43.2
保齡球	33.3	36.7	40	43.3	46.7
快走步 (6公里/小時)	36.7	40.3	44	47.7	51.3
划船 (4公里/小時)	36.7	40.3	44	47.7	51.3
有氧舞蹈	42	46	50	54	59
羽毛球	42.5	46.8	51	55.3	59.5
排球	42.5	46.8	51	55.3	59.5
乒乓球	44.2	48.6	53	57.4	61.8
溜冰刀 (16公里/小時)	49.2	54.1	59	63.9	68.8
網球	51.7	56.8	62	67.2	72.3
爬岩 (35公尺/小時)	58.3	64.2	70	75.8	81.7
滑雪 (16公里/小時)	60	66	72	78	84
溜直輪排	67	73	80	87	93
手球	73.3	80.7	88	95.3	102.7
跳繩	75	82	89	97	104
慢跑	78	85	94	97	100
拳擊	95	104.5	114	123.5	133
蛙式游泳	99	108	118	128	138
划船比賽	103.3	113.7	124	134.3	144.7
自由式游泳	145	160	175	189	204

●各種運動所消耗的總熱量與運動時間的長短有極密切的關係。

參考資料：

1. 行政院衛生署編印 ( 民 88 ) : 中華民國飲食手冊
2. 黃韶顏、楊雀戀、張菊珍、孫桂珍等合編 ( 民 82 ) : 體重控制食譜：  
行政院衛生署
3. 洪久賢、林薇等合編 ( 民 86 ) : 戰勝肥胖—減重指導手冊：行政院  
衛生署
4. 楊淑惠、李青蓉、陳巧明、麥素英等合編 ( 民 87 ) : 減肥熱量學

您有任何問題，歡迎洽詢：臺北市立醫療院所、萬芳醫院、關渡醫院、  
臺安醫院服務台及臺北市十二區衛生所方便您服務中心

醫院名稱	服務臺報名電話	營養室諮詢電話	講座活動 聯絡電話	聯絡人	地址	網址
臺北市立療養院	27263141*1130	27263141*1324	27263141*1237	姜丹榴技正	臺北市信義區 110 松德路 309 號	<a href="http://www.tpcp.gov.tw/">http://www.tpcp.gov.tw/</a>
臺北市立婦幼 綜合醫院	23916470 *313	23410873	23941617	馬雲虹護理長	臺北市中正區福州街 12 號	<a href="http://www.twch.gov.tw/">http://www.twch.gov.tw/</a>
臺北市立中興醫院	25523234*3161	25523234*7016	25523234*7202	公衛室葉昭利 護理長	臺北市市民大道一段 1 號 (原鄭州路 145 號)	<a href="http://www.zx.gov.tw/">http://www.zx.gov.tw/</a>
臺北市立萬芳醫院	29307930 *2468 *1755	29307930*8306	29307930*1601	肥胖防治中心 劉燦宏主任	臺北市文山區興隆路 3 段 111 號	<a href="http://www.wanfang.gov.tw/">http://www.wanfang.gov.tw/</a>
臺北市立和平醫院	23889608	23889595*2729	23889595*2133	衛教室柴希娟 衛教指導員	臺北市中正區中華路二段 33 號	<a href="http://www.hoping.health.gov.tw/">http://www.hoping.health.gov.tw/</a>
臺北市立仁愛醫院	27093600*3123	27093600*8118	27093600*1228	公衛室張怡華 護理師 鄭舒嫻護理師	臺北市仁愛路四段 10 號	<a href="http://www.jenai.health.gov.tw/">http://www.jenai.health.gov.tw/</a>
臺北市立忠孝醫院	27861288*8155	27861288*6771	27861288*6702	營養室林宜芬 主任 公衛室陳麗美 護理長	臺北市南港區同德路 87 號	<a href="http://www.tmcsh.gov.tw/">http://www.tmcsh.gov.tw/</a>
臺北市立陽明醫院	28353456*6120	28353456*5139	28389167	企劃股吳婉怡	臺北市士林區雨聲街 105 號	<a href="http://www.ymh.tcg.gov.tw/">http://www.ymh.tcg.gov.tw/</a>

				技士		w/
臺北市立關渡醫院	28587000*2150	28587165	28587165	林世忠督導	臺北市北投區知行路 225 巷 12 號	<a href="http://www.gandau.gov.tw/">http://www.gandau.gov.tw/</a>
臺北市立慢性病防治院林森院區	25916681*120	25916681*261	25916681*563	企劃室楊秀禎 科員	臺北市中山區林森北路 530 號	<a href="http://www.tcdh.tcg.gov.tw/">http://www.tcdh.tcg.gov.tw/</a>
臺北市立慢性病防治院松德院區			27262583*625	營養室杜秀容 營養師	臺北市松德路 401 號	
臺北市立中醫醫院	23887088*100	23887088*567	23887088*567	許雲卿營養師	臺北市昆明街 100 號	<a href="http://www.tcmhealth.gov.tw/">http://www.tcmhealth.gov.tw/</a>
臺北市立性病防治所  台安醫院	23703740	23703742	23703739*1642	衛教組李姿瑩 科員	臺北市昆明街 100 號	<a href="http://vdci.health.ntcn.edu.tw/">http://vdci.health.ntcn.edu.tw/</a>

### 衛生所：

#### 臺北市體重控制計畫窗口體重控制諮詢專線電話(十二區衛生所)

所別	報名窗口(方便您服務中心)電話	體重控制諮詢專線電話
松山區衛生所	27671757 轉 103、801	27671757-103
信義區衛生所	27234598 轉 280、281	27234598 轉 251
大安區衛生所	27335831 轉 103	27335831—分機 103、104、237、251
中山區衛生所	25014616 轉 780、781	25014616 轉 780、781
中正區衛生所	23215158 轉 9	23215158 轉 215
大同區衛生所	25853227 轉 26、16	25853227 轉 26、16
萬華區衛生所	23033092 轉 9	23033092 轉 231
文山區衛生所	22343501 轉 29	22343501 轉 29
南港區衛生所	27825220 轉 124	27825220 轉 124、130、113
內湖區衛生所	27911162 轉 251	27911162 轉 251
士林區衛生所	28813039 轉 272	28813039 轉 272
北投區衛生所	28968601 轉 409、410	28968601 轉 409、410

### 感謝

臺北市立中興醫院、仁愛醫院、陽明醫院、和平醫院、婦幼綜合醫院、忠孝醫院、療養院、慢性病防治院、中醫醫院、萬芳醫院等十家市立醫院營養師製作群



臺灣大學公共衛生學院衛生政策與管理研究所李所長蘭、臺灣肥胖醫學會黃秘書長國晉、臺北市營養師公會金理事長惠民三位專家惠予提供寶貴的建議