

健康管理宣導講座

主講人：Jess

2023/5/23

目錄



正確飲食觀



慢性病預防與管理



問題與討論

正確飲食觀



每日飲食 建議量

- 我一天需要多少熱量?

每天活動量	體重過輕者所需熱量	體重正常者所需熱量	體重過重或肥胖者所需熱量
輕度工作	35大卡×目前體重 (公斤)	30大卡×目前體重 (公斤)	20~25大卡×目前體重 (公斤)
中度工作	40大卡×目前體重 (公斤)	35大卡×目前體重 (公斤)	30大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	45大卡×目前體重 (公斤)	40大卡×目前體重 (公斤)	35大卡×目前體重 (公斤)

每日飲食 建議量

- 每日飲食建議量

熱量份量分配	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
食物分類							
全穀雜糧類	1.5碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗	4碗	4碗
豆魚蛋肉類	3份	4份	5份	6份	6份	7份	8份
乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	2杯
蔬菜類	3份	3份	3份	4份	4份	5份	5份
水果類	2份	3份	2份	3份	3.5份	4份	4份
油脂與堅果種子類	4份	4份	5份	6份	6份	7份	8份

每日飲食 指南

每日飲食指南

依據衛生福利部公布的每日飲食指南及素食飲食指南指出，各類食物所提供營養素不盡相同，應多元化的選擇，適量攝取來達到均衡的目的。提供六大類食物代換份量表，做為參考：

1. 全穀雜糧類1碗(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯1碗或雜糧飯1碗或米飯1碗
- = 熟麵條2碗或小米稀飯2碗或燕麥粥2碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
- = 中型芋頭4/5個(220公克)或小蕃薯2個(220公克)
- = 玉米2又1/3根(340公克)或馬鈴薯2個(360公克)
- = 全麥饅頭1又1/3個(120公克)或全麥土司2片(120公克)

每日飲食 指南

2. 豆魚蛋肉類1份(重量為可食部分生重)

- = 黃豆(20公克)或毛豆(50公克)或黑豆(25公克)
- = 無糖豆漿1杯=雞蛋1個
- = 傳統豆腐3格(80公克)或嫩豆腐半盒(140公克)或小方豆干1又1/4片(40公克)
- = 魚(35公克)或蝦仁(50公克)
- = 牡蠣(65公克)或文蛤(160公克)或白海蔘(100公克)
- = 去皮雞胸肉(30公克)或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35公克)

3. 乳品類1杯(1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1份)

- = 鮮奶、保久奶、優酪乳1杯(240毫升)
- = 全脂奶粉4湯匙(30公克)
- = 低脂奶粉3湯匙(25公克)
- = 脫脂奶粉2.5湯匙(20公克)
- = 乳酪(起司)2片(45公克)
- = 優格210公克

每日飲食 指南

4. 蔬菜類1份(1份為可食部分生重約100公克)

- = 生菜沙拉(不含醬料)100公克
- = 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟或約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如萵菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

5. 水果類1份(1份為切塊水果約大半碗~1碗)

- = 可食重量估計約等於100公克(80~120公克)
- = 香蕉(大)半根70公克
- = 榴槤45公克

6. 油脂與堅果種子類1份(重量為可食重量)

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙(5公克)
- = 杏仁果、核桃仁(7公克)或開心果、南瓜子、葵花子、黑(白)芝麻、腰果(10公克)或各式花生仁(13公克)或瓜子(15公克)
- = 沙拉醬2茶匙(10公克)或蛋黃醬1茶匙(8公克)

1. 慎選用餐地點，以能供應新鮮健康食物的店為優先，不選擇吃到飽的餐廳。
2. 以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。
3. 每餐攝取足夠的各色蔬菜，以達每日至少三份蔬菜(1.5碗)的建議量，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。
4. 以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。
5. 減少油炸食物攝取，並選擇瘦肉，去除皮脂；少用酥皮、酥脆食物以及加工食品。
6. 多選擇清蒸、汆燙、清燉、涼拌的食物；減少芶芡食物。
7. 每天攝取兩份新鮮水果；若要喝現榨果汁，切記不要濾渣、勿加糖。
8. 主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。
9. 主動要求店家供應白開水或無糖茶，每日至少攝取1500 ml的白開水。
10. 即使是外食，三餐仍應規律進食，少吃甜食、下午茶及宵夜。

外食也要健康吃！

每日午餐提供健康餐
歡迎大家預定

p.s 有喜歡或推薦的店家可以向總務提議唷！

慢性病預防 與管理



預防腦中風

黃金 3 小時

靜脈血栓溶解劑 治療急性腦中風

靜脈血栓溶解劑是急性腦中風急救的最佳方法。

- 1 約三分之一的腦中風患者，可恢復到正常功能。
- 2 若在急性缺血性腦中風發病 3 小時內，使用靜脈血栓溶解劑可增加33%康復的機會，降低殘障等級。
- 3 若發病超過三小時使用，則產生腦出血的機率大增。

故當有懷疑腦中風發生時，請掌握黃金三小時立刻送醫並接受治療，才能將傷害降到最低。

預防腦中風 7 要件



- 一、量血壓
- 二、勿抽菸
- 三、察覺並治療糖尿病
- 四、勿飲酒過量
- 五、健康的飲食習慣
- 六、定期健康檢查
- 七、適度運動

預防三高



預防三高

誰需要量血壓?

- 18歲以上民眾每年至少量1次血壓。
- 如果您的血壓範圍在120/80-140/90 mm/Hg之間，為高血壓前期，表示您可能發展成為高血壓，建議應立即改善生活型態，並養成每日量血壓習慣。
- 若您的血壓超過140/90mm/Hg，建議您應與醫師討論如何追蹤及是否治療。

適合運動類型

緩和且持續的
適度運動
記住，不可以
太激烈喔！



慢跑



游泳



土風舞



騎腳踏車



健身操



快走



爬樓梯



爬山



太極拳

高血壓的飲食及生活習慣要注意！！

飲食建議



● 少油脂

減少攝取動物性脂肪，如豬油、牛油；
適量使用植物油，如芥籽油、橄欖油。



● 少調味品

少鹽（成人一天食鹽攝取量為一茶匙，
約六公克）、少糖、少味素、少胡椒。



● 少加工食品

少吃火腿、燻雞、香腸、泡菜、罐頭。



● 多高纖

適量攝取糙米、大麥、燕麥、堅果。



● 多蔬果

各式水果及蔬菜。

生活習慣建議

- 戒菸
- 避免過量飲酒
- 控制體重(維持身體質量指數BMI在18.5至24kg/m²，腰圍男性小於90公分，女性小於80公分)

建議養成運動習慣：緩和且持續的運動類型：如快走、騎腳踏車、游泳、跳舞。避免激烈或競賽型運動。每次運動可以從15分鐘開始，再逐漸增加至30分鐘以上。每週150分鐘以上中等強度身體活動。高血壓患者應先諮詢醫師後，再逐步開始適量且適當的運動。

問題與討論



THANK YOU

主講人：Jess

聯絡信箱：yenjess@hvac.com.tw