



國民營養影響國人健康甚鉅，隨著國人經濟能力提升，飲食、生活型態及消費習慣改變，使得國人健康問題與疾病型態逐漸由受營養、飲食與生活型態影響之慢性疾病取代急性傳染病。再者，國內食物供應環境及食品廣告行銷，使得飲食供應系統朝高熱量、高油、高糖、高鹽及過度精緻化的趨勢，增加了國人肥胖及慢性病的風險。行政院衛生福利部國民健康署推動健康體重管理計畫，希望國人以「聰明吃」的方式來達到健康體重管理的效果，健康體重管理不是不要吃，而是教導民眾如何「聰明吃」。例如：透過均衡飲食，也就是吃到符合人體所需的熱量和各種營養的飲食；吃清蒸食物取代吃油炸食物；每餐不過量，建議 8 分飽即可；盡量少吃零食宵夜及甜點等方式。學會聰明地搭配和選擇食物。

【聰明吃：正確飲食習慣，國民飲食指標 12 項原則】

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依照「每日飲食指南」之建議份量，均衡攝取六大類食物，尤其要吃足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管

當熱量攝取多於熱量消耗，就會在體內囤積脂肪，使體重增加，因而增加慢性疾病的風險。了解自己的健康體重和熱量需求，控制熱量攝取，將體重維持在健康體重的範圍內（身體質量指數：18~24）。

<身體質量指數(BMI) = 體重(公斤) / 身高(公尺)²>。

健康體重目標值 = 22 × 【身高(公分) / 100】 × 【身高(公分) / 100】。

3. 維持健康多運動，每日至少 30 分

維持多活動的生活型態，每日至少運動 30 分鐘。

4. 母乳營養價值高，哺餵至少 6 個月

母乳可以提供嬰兒成長階段無可取代的必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後再逐漸加入副食品以提供嬰兒成長所需的營養素。

5. 全穀根莖當主角，營養升級質更優

三餐盡量以全穀為主食，或至少有 1/3 的主食來自全穀類如：糙米、紫米、全麥、燕麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維及植化素，對人體健康具有保護作用。

6. 少吃醃漬少沾醬，少吃油炸少熱量

不吃太鹹醃漬品、少沾醬。每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下。以天然食物原味為主，避免過度調味。少吃油炸及高脂肪高糖食物。

7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

白開水是人體最佳的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於健康。兒童喜歡喝含糖飲料，應注意飲料中的糖、調味料、熱量對健康的長期影響。

8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費

加大份量再多點，易造成熱量攝取過多或是食物浪費。購買與製備餐飲時，應注意分量適中。

10. 當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材新鮮且營養價值高，最適合食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而在地食材不但新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生、儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若飲酒，女性每日不宜超過 1 杯（葡萄酒 120-150c.c、啤酒 330c.c、威士忌 30-40c.c 等），男性不宜超過 2 杯。懷孕婦女絕對不可飲酒。

【你今天 5 蔬果了嗎？天天 5 蔬果，健康又樂活】



【快樂動：快樂動小撇步】

國民健康署提供以下六個生活化運動小撇步，建議您就從今天開始執行吧！

- (一) 外出或是上下班(學)多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地，讓一整天精神更飽滿有活力。走路 30 分鐘可以消耗約 100 大卡的熱量！
- (二) 可以走樓梯就不要坐電梯。不但節省能源，還可以增加每天活動量。步行走上幾層樓後再搭乘電梯，慢慢增加自己的運動量。
- (三) 多和家人相約到戶外，進行腳踏車或互動競賽型活動等，不但促進家庭和諧，更重要的是使全家人都更健康；或是可以帶著心愛的寵物一同快走，一同享受健康活力！你知道嗎？騎腳踏車 30 分鐘，可以消耗 100 大卡喔！
- (四) 利用空的寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力，並依進步程度漸漸加入更多水或沙子，提升肌力。
- (五) 在上班期間，上午 10:30、下午 3:30 各做 15 分鐘健康操，累積 30 分鐘也可消耗 100 大卡。
- (六) 約三五好友去踏青飲茶，不但能健身，也能增進彼此情誼。

【快樂動：健康 100 動一動】

親愛的朋友們，跟著我們一起動一動，達到健康 100 分。在準備動起來的時候，保護自己不會受到運動傷害是非常重要的，別忘了我們貼心的小叮嚀喔！！

【快樂動：實踐 3D 健康生活】

Do Control 控制腰圍與三高

我們應養成定期追蹤代謝症候群指標的習慣，幫助自己將體重、腰圍、血脂、血糖與血壓控制在健康範圍內。

Do Healthily Diet 選擇健康飲食

了解您每天所需之量熱後，以健康飲食原則均衡地選擇多樣化的食物，配合運動來維持理想體重或健康減重。

Do Exercise 維持動態生活

運動習慣是減重和體重控制中最重要的一點。身體活動不足、無運動習慣，是造成代謝症候群疾病的重要危險因子之一，規律的運動除了可以幫助您管理體重之外，並可調降血脂、幫助血糖調控、降低血壓及增加心肺功能。

※聰明吃快樂動，利用 3D 健康生活打擊三高(高血壓、高血脂、高血糖)讓人人健康百分百。

學務處 衛生保健組 時時關心您