

# 均衡飲食我作主 規劃菜單不求人~

## 做自己健康飲食管理的營養師



◎林口長庚營養治療科營養師 林櫻子

**營** 養師可不可以幫我設計 1 份菜單？」這是從事營養師工作多年來最常被要求的一件事，通常我會說：我給你比菜單更好用的秘笈（個人專屬飲食分量表），再幫你上堂課，讓你規劃個人專屬菜單不求人。

### ● 給魚不如給釣竿

其實健康飲食是種習慣的養成，就像每天習慣 7 點起床，起床後習慣刷牙洗臉一樣，就是這麼自然成為生活的一部分；絕非心血來潮要個菜單跟著做 1 個禮拜，或者買個標榜均衡低卡便當吃個 1 ~ 2 餐。多吸取健康飲食觀念深植腦中，潛移默化成為自己的生活習慣，這樣才能真正做到健康飲食。

搜尋來的菜單或標榜均衡低卡的健康便當，是驗收你的健康均衡飲食概念是否正確的示範，但你一定要了解菜單或健康便當為何稱為健康？對你是否合宜？提供菜單或製作健康便當充其量只是給你條魚吃。教導正確飲食觀念，了解適合你的飲食分量，才是給你釣竿的治本方式。

### ● 釣竿基本款

#### 一、認識食物分類

食物所含的營養素主要分作 3 類：醣類、蛋白質、脂肪；而依食物中所含營養素類似的歸為一類，因此將食物分作 6 大類：

1. 五穀根莖類：主要營養素含醣類及少許蛋白質，如：飯、麵、吐司、芋頭、地瓜、紅豆等。
2. 豆魚肉蛋類：主要營養素含蛋白質及油脂（分低脂、中脂、高脂），如：豬肉、蝦、豆腐、雞蛋。
3. 蔬菜類：主要營養素含少許醣類及少許蛋白質，如：青江菜、花椰菜、高麗菜、菠菜、空心菜、蘿蔔等。
4. 水果類：主要營養素含醣類，如：木瓜、蘋果、橘子等。
5. 油脂類：主要營養素為脂肪，如：麻油、豬油、核桃等。
6. 奶類：主要營養素含醣類、蛋白質及脂肪（分脫脂、低脂、全脂），如：鮮奶、奶粉、優格、優酪乳等。當你學會應用食物分類，你就可

以自由的變換菜單上的菜色，比如：青椒肉絲，如果你不喜歡吃青椒，那你可以換成小黃瓜肉絲；如果你這餐不想吃豬肉，那你可以換成青椒雞柳或小黃瓜雞柳；如此你就可以為自己的菜單做變化，但要記住同類食物才可做替換，不同類則不能互換，比如：青椒肉絲，就不能換成豆干肉絲，因為青椒與豆乾為不同類食物。

**二、食物分量學習**

學會了分類就要知道自己適合吃的分量，可以請營養師幫忙計算你的每日建議熱量，也就是個人專屬飲食分量表；再來就是學習 6 大類食物每 1 份量食物的量，如：五穀根莖類 1 份為 1/4 碗（50 公克）飯、半碗（125 公克）稀飯、半片（25 公克）吐司，豆魚肉蛋類 1 份為 1 兩豬肉、半盒豆腐、1 個蛋，蔬菜類 1 份為 100 公克等；當你學會使用食物分量表，即便外食也不怕吃過量，比如：建議分量為每餐 3 兩豬肉，如果你吃了 1 顆茶葉蛋加上 1 片炸雞排，那就知道你的豆魚肉蛋類吃過量了。

**三、認識營養標示**

學會了上述兩項基本款技巧，就可以活用於營養標示上，市面上的包裝食品，大部分皆有營養標示，標明碳水化合物（醣類）、蛋白質、脂肪及其他微量營養素含量，許多連鎖

食品餐飲業者，也會在他們的網頁上將其自家產品做營養標示，而像長庚醫院為了營造健康的用餐環境，落實營養教育，也輔導餐飲攤商做營養標示；如果你對營養標示夠了解，即使外食也不須別人幫你配菜色，可以依自己的需求及喜好，幫自己規劃屬於你個人的健康餐點。

**四、善用資源**

現今健康意識抬頭，網路資源豐富，很容易就可收集到各項資訊，但資訊的正確性仍須過濾，擁有正確的營養知識，也可判斷資訊的可信度。另外，

### 健康餐盤自由配

**蔬菜類**  
高麗菜、空心菜、地瓜葉、彩椒瓜、青江菜、莧菜、綠花椰菜、蕃芥菜、洋蔥薑、油油時蔬、乾扁四季豆、清炒豆芽、九層塔菜、芥苺菜、木耳菇片、高麗菜、小魚蛋瓜、鹽油茄子、炒三蔬、花生薏菜...

**水果**  
Fruits

**全穀雜豆類**  
Grains

**豆魚肉蛋類**  
Protein

**烹調油**  
小麥胚芽、彩椒油、蠔皇上油、鹹肉油、芝麻油等，看油類顏色...

**豆魚肉蛋類**  
油雞腿、油雞翅、蔥油餅、茄汁雞丁、炸雞排、鹽水雞、香烤雞、烤鴨、炸雞排、煎豬排骨、獅子頭、炸魚排、乾煎軟刀魚、乾煎白帶魚、乾煎肉魚、皮蛋豆腐、滷豆乾、滷油蕪、鹹冬瓜風白魚、酥炸豆腐、三杯素雞、乾燒素雞、麻婆豆腐、燕窩.....

	男性	女性
每日	1800-2500卡/日	1500-2300卡/日
早餐	500-700卡/餐	420-640卡/餐
午、晚餐	650-900卡/餐	540-830卡/餐

食物分類/ 熱量	400卡/餐	500卡/餐	600卡/餐	700卡/餐	800卡/餐	900卡/餐	1000卡/餐
全穀根 莖類	0.5碗飯 = 2份	3/4碗飯 = 3份	3/4碗飯 = 3份	1碗飯 = 4份	1.25碗飯 = 5份	1.25碗飯 = 5份	1.5碗飯 = 6份
豆魚肉 蛋類	2份	2份	3份	4份	4份	5份	5份
1份相當於3指豬肉或雞肉或魚肉或1塊豆腐或1個蛋或0.5盒豆腐							
蔬菜類	1碗	1碗	1碗	1碗	1碗	1碗	1.5碗
油脂類	2茶匙	2茶匙	2茶匙	2茶匙	2茶匙	3茶匙	3茶匙

建議選擇專業管道獲得資訊；各大醫療院所皆設有營養門診，以供飲食營養方面的諮詢，以長庚醫院為例，還有分糖尿病營養門診、癌症營養門診及兒童營養門診，除了在院區內的門診諮詢外，長庚營養師團隊還走入社區，與職場合作提供定期營養教育課程、科技公司飲食菜單調配、國小學童營養教育課程、社區營養教育講座、鄰近村里健康餐點製作課程、輔導商家製作創意健康餐點、還有營養專業書籍出版等，希望能落實營養教育，而民眾也可善用這些資源，獲取正確營養知識。

### ● 落實營養教育 往下紮根

十年樹木，百年樹人；營養教育

絕非一時半刻可見成效，如果能從小學的健康教育課程就教導正確健康的飲食營養課程，讓好的飲食習慣從小養成，甚至進而影響父母家庭的飲食習慣，這樣才能使國人飲食習慣真正改變。預防醫學可以減少醫療成本負擔，而健康促進是預防醫學重要的一環，養成好的飲食習慣才可達到健康促進，有正確的營養知識才能養成好的飲食習慣，所以落實營養教育才是最根本的解決之道；然而，目前營養門診仍為自費項目，常有民眾因此而望之卻步，期待有一天營養醫療費用也可納入健保給付項目，讓更多人可以接受營養教育，讓國人的健康可以往前邁進。☺

#### 茄紅蔬活窈窕麵



熱量分析：400 卡

保健功效：蕃茄紅了醫生的臉就綠了

特 色：

此餐點以蕃茄紅湯為湯底，富含茄紅素，且加入低熱量蒟蒻及大量蔬食，吃的飽又負擔低，是想維持窈窕的妳最佳選擇。

本科輔導商家製作的健康創意餐點

#### 養生菜飯輕食餐



熱量分析：460 卡

保健功效：滋陰潤肺、明目潤肺

特 色：

飯食中加入數種養生食材，使單調的飯食變身為豐富養生的菜飯，搭配菇類、葉菜類、瓜類等各式不同清爽蔬菜，以植物性蛋白質取代動物性蛋白質，是道少肉、高纖、養生的健康餐食。

