

國泰綜合醫院健康促進專區

體重控制營養資訊

六大類食物

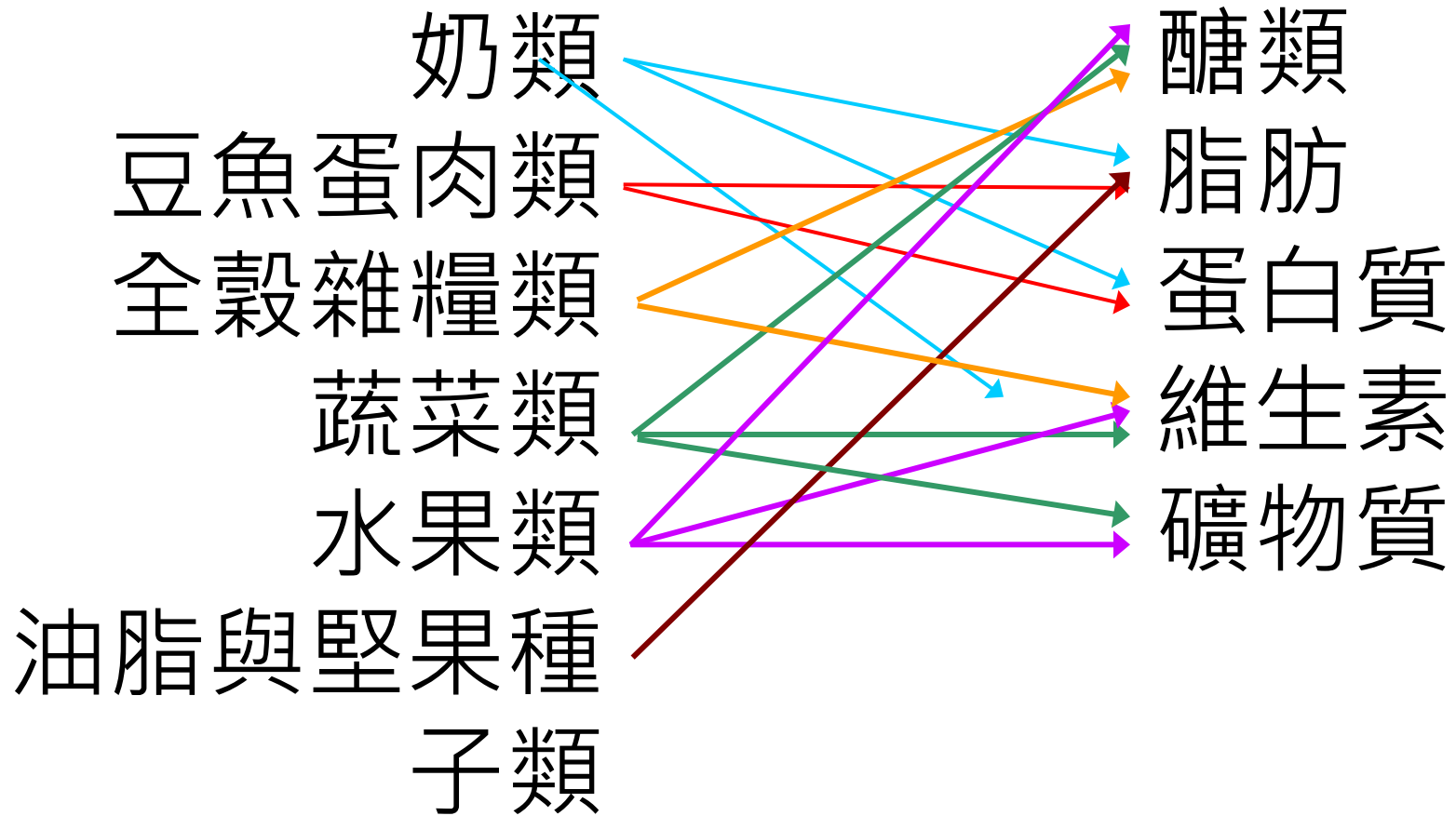


重點

- 食物種類與營養素
- 食物代換表



食物營養素





食物代換表

品名		熱量	蛋白質	脂肪	醣類
奶類	全脂	150	8	8	12
	低脂	120	8	4	12
	脫脂	80	8	+	12
豆魚蛋肉類	低脂	55	7	3	+
	中脂	75	7	5	+
	高脂	120	7	10	+
全穀雜糧類		70	2	+	15
蔬菜類		25	1	-	5
水果類		60	+	-	15
油脂與堅果種子類		45	-	5	-

全穀雜糧類

每份含醣類15克，蛋白質2克，熱量70大卡

名稱	份量	可食重量(公克)
米、小米、糯米等	1/8杯(米杯)	20
飯	1/4碗	50
粥(稠)	1/2碗	125
麥片	1/4碗	20
白年糕		30
芋頭糕	1塊	60
蘿蔔糕6*8*1.5公分		60
豬血糕	約10粒	35
小湯圓(無餡)		30
吐司	1/2片	25



全穀雜糧類

每份含醣類15克，蛋白質2克，熱量70大卡

名稱	份量	可食重量(公克)
蘇打餅乾	3片	20
△燒餅(+1/2茶匙油)	1/4個	20
△油條(+1/2茶匙油)	1/3根	15
甜不辣		35
<u>根莖類</u>		
馬鈴薯(3個/斤)	1/2個(中)	90
蕃薯(4個/斤)	1/2個(小)	60
山藥	1塊	100
芋頭	滾刀塊3-4塊	60
荸薺	7粒	85
蓮藕		100



全穀雜糧類

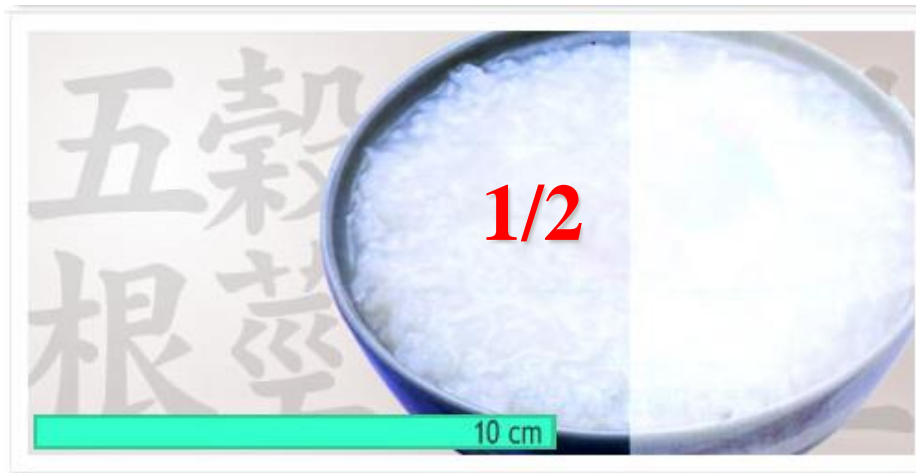
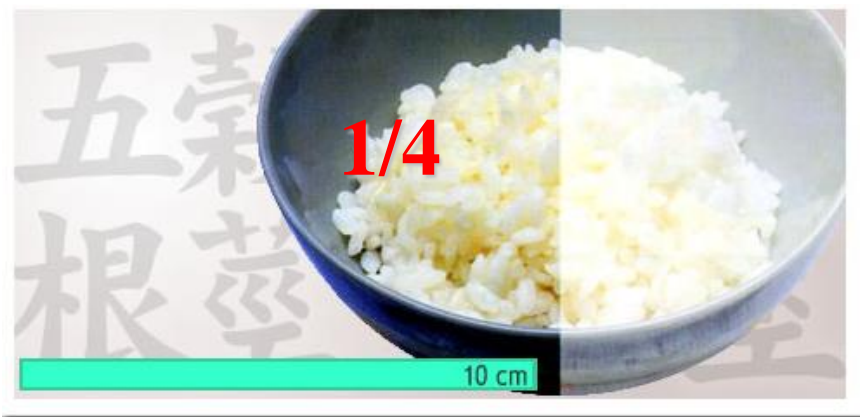
每份含醣類15克，蛋白質2克，熱量70大卡

名稱	份量	可食重量 (公克)
玉米或玉米粒	1/3根或1/2杯	50
爆米花(不加奶油)	1杯	15
薏仁	1 1/2湯匙	20
蓮子(乾)	32粒	20
栗子	6粒(大)	35
菱角	7粒	50
南瓜		110
紅豆、綠豆、花豆(乾)	1湯匙(生)	20
碗豆仁、皇帝豆		70
冬粉	1/2把	20
藕粉	2湯匙	20
西谷米(粉圓)	2湯匙	20
米苔目(濕)		60
米粉(乾)		20



全穀雜糧類

每份含醣類15克，蛋白質2克，熱量70大卡



圖片來源:臺灣常見食品營養圖鑑

國泰醫療財團法人



國泰綜合醫院

低脂豆魚蛋肉類

每份含醣類7克，蛋白質3克，熱量55大卡以下

項目	食物名稱	可食部份生重	可食部份熟重
水產	蝦米、小魚干	10	
	小蝦米、牡蠣干	20	
	魚脯	30	
	一般魚類	35	30
	草蝦	30	
	小卷(鹹)	35	
	花枝	40	30
	章魚	55	
	魚丸(不包肉) (+12公克醣類)	60	60
	牡蠣	65	35
	文蛤	60	
	白海參	100	

低脂豆魚蛋肉類

每份含醣類7克，蛋白質3克，熱量55大卡以下

項目	食物名稱	可食部份生重 (公克)
豆類及豆製品	黃豆(+5公克醣類)	20
	毛豆(+10公克醣類)	60
	豆皮	15
	豆包(濕)	25
	豆腐乳	30
	臭豆腐	60
	豆漿	240毫升
	麵腸	40
	麵丸	40
	烤麩	40



中脂豆魚蛋肉類

每份含醣類7克，蛋白質5克，熱量75大卡

項目	食物名稱	可食部份生重	可食部份熟重
水產	虱目魚、烏魚、肉鯽魚	35	30
	肉鬆	25	
	鱈魚	50	
	虱目魚丸、花枝丸	50	
	旗魚丸、魚丸(包肉)	60	
家畜	豬小排、羊肉、豬腳	35	30
	豬肉鬆、肉脯	20	
	雞翅、雞排	35	
家禽	雞爪	30	
	鴨賞	20	
	豬舌	40	
內臟	豬肚	50	
	豬小腸	55	
	豬腦	60	
蛋	雞蛋	55	



中脂豆魚蛋肉類

每份含醣類7克，蛋白質5克，熱量75大卡

項目	食物名稱	可食部份生重
豆類及豆製品	豆枝	20
	干絲、百頁、百頁結	25
	油豆腐(+ 2.5公克油脂)	35
	豆豉	35
	五香豆干	45
	素雞	50
	黃豆干	70
	傳統豆腐	80
	嫩豆腐	140



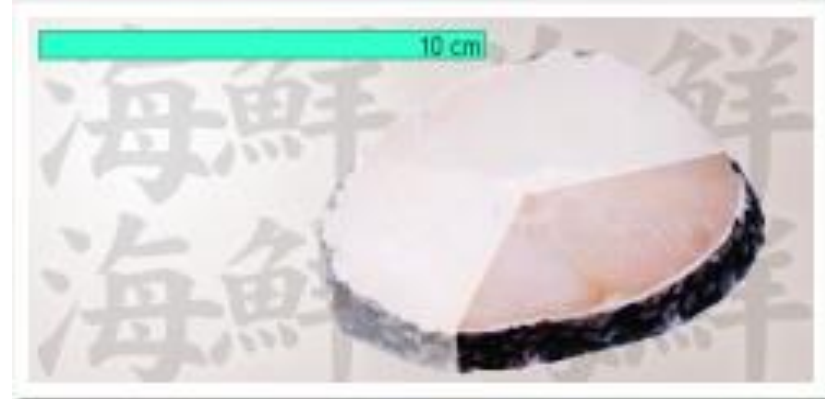
高脂豆魚蛋肉類

每份含醣類7克，蛋白質10克，熱量120大卡

食物名稱	可食部份生重	可食部份熟重
秋刀魚、鱈魚、鮭魚	35	30
豬後腿肉、牛條肉	35	
臘肉	25	
豬肉酥(+5公克醣類)	20	
雞心	50	
麵筋泡	20	



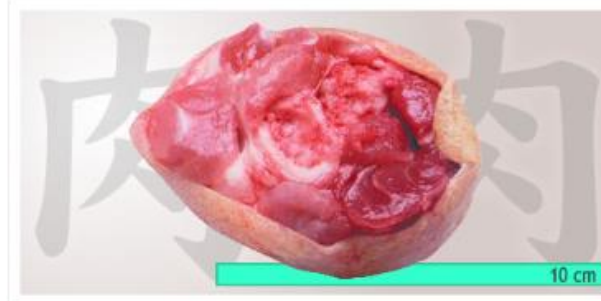
豆魚蛋肉類



圖片來源:臺灣常見食品營養圖鑑

國泰醫療財團法人

豆魚蛋肉類



圖片來源:臺灣常見食品營養圖鑑

國泰醫療財團法人

簡易份量記法

■ 1份：

魚/肉類約1兩：

2平匙

女生3指大小，男生2指大小

肉魚約半尾

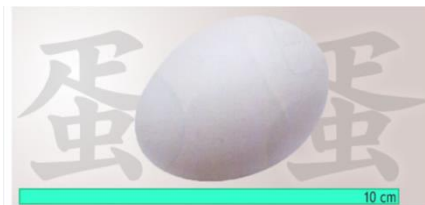
豆製品

田字豆腐約1塊、盒裝豆腐約1/2盒

三角油豆腐約2塊、五香豆乾約2片

豆皮約1片

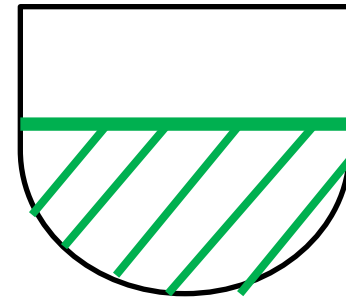
蛋：雞蛋1顆



蔬菜類

每份含醣類5克、蛋白質1克，熱量25大卡

- 提供維生素、礦物質
- 富含植化素、膳食纖維
- 人體無法合成
- 清除腸道廢物



1份=熟菜半碗=生菜100公克

- 葉菜類、瓜類、菇類、海藻類....等

水果類

每份含醣類15克，熱量60大卡

- 富含：維生素C、膳食纖維、植化素
- 人體無法合成
- 維持正常生理代謝
- 清除自由基

低脂奶類

每份含醣類12克，蛋白質8克，脂肪4克，熱量120大卡

- 促進骨骼生長發育
- 富含蛋白質、鈣、維生素B2

1份 = 低脂牛奶1杯(240毫升)
= 低脂奶粉3湯匙(25公克)
= 低脂乳酪(起司)2片(35公克)

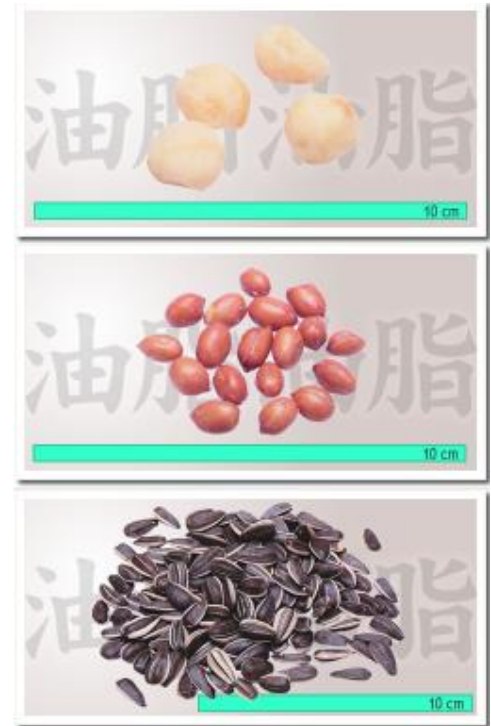
牛奶240cc = 低脂起士2片 = 優格180公克 = 優酪乳200公克
市售需+4顆方糖 = 市售需+3~7顆方糖



油脂類 每份含脂肪5克，熱量45大卡

- 提供必需脂肪酸
- 促進脂溶性維生素吸收
- 維持正常生理代謝
- 調節內分泌系統

1份 = 沙拉油1茶匙 (5公克)
= 沙拉醬2茶匙(10公克)
= 蛋黃醬1茶匙(5公克)
= 花生粉或芝麻粉2湯匙
= 堅果種子類1湯匙(8公克)



圖片來源:臺灣常見食品營養圖鑑

