

19~64 歲男士每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。



19~64 歲男士一日飲食建議量

歲數	19-64 歲						
熱量 (大卡)	1500	1800	2000	2200	2500	2700	3000
全穀根莖類 (碗)	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5
未精製 (碗)	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5
精製 (碗)	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3
豆魚肉蛋類 (份)	4	5	6	6	7	8	10
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2
蔬菜類 (碟)	3	3	4	4	5	5	6
水果類 (份)	2	2	3	3.5	4	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	6	6	7	8	8
油脂類 (茶匙)	3	4	5	5	6	7	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1 碗

1 碗 = 4 份
(碗為一般家用飯碗，容量為 240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯 1 碗 (200 公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80 公克
= 全麥大饅頭 1 又 1/3 個 (100 公克)
= 全麥吐司 1 又 1/3 片 (100 公克)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯 1 碗
= 熟麵條 2 碗

低脂乳品類 1 份

= 低脂或脫脂牛奶 1 杯 = 240 毫升
= 低脂或脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)

油脂與堅果種子類 1 份

(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
= 瓜子 1 湯匙、杏仁果 5 粒、核桃仁 2 粒 (7 公克)
= 花生仁 10 粒 (8 公克)
= 黑(白)芝麻 1 湯匙 + 1 茶匙 (10 公克)
= 腰果 5 粒 (8 公克)

豆魚肉蛋類 1 份

(重量為可食重量)

= 毛豆 50 公克
= 無糖豆漿 1 杯
= 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或嫩豆腐半盒 (140 公克)
= 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)
= 魚 35 公克 或 蝦仁 30 公克
= 文蛤 60 公克
= 去皮雞胸肉 30 公克
= 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35 公克
= 雞蛋 1 個 (55 公克)

蔬菜類 1 份

= 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗

水果類 1 份

(重量為購買量)

= 紅西瓜 1 片 (365 公克) 或小玉西瓜 1/3 個 (320 公克)
= 檳榔 1 個、木瓜 1/3 個 (190 公克)
= 香蕉 (大 1/2 根、小 1 根) (95 公克)

生活活動強度

低

靜態活動。睡覺、靜臥或悠閒的坐著。
例如：坐著看書、看電視...等。

稍低

站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。

適度

身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。

高

身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等

男士健康小提醒

飲食三步驟

- 少葷多素、多新鮮少加工。
- 多蔬果、少油鹽糖。
- 多全穀、少精製。

運動二重奏

- 戶外、郊外到處走，選擇適合的運動。
- 持續不間斷，養成運動好習慣。

心情一點通

- 適度休息一定要，心情愉悅，快樂加倍。

健康強壯 就從飲食做起



打造健康、強壯和魅力，就從規律生活和健康養身做起，做個有自信的男人。

體重控制是首要

保持標準好身材，過重、肥胖要不得。體重、腰圍常測量，標準體重要知道。

身體質量指數（Body Mass Index, BMI）
= 體重（公斤）/ 身高²（公尺）²

- 體重過輕：BMI < 18.5
- 理想體重：18.5 ≤ BMI < 24
- 體重過重：24 ≤ BMI < 27
- 肥胖：BMI ≥ 27或腰圍超過90公分（35.5吋）

小提醒

BMI超過24的時候，就要注意可能與過重或體重增加有關的高血脂、高血壓與糖尿病等疾病。

預防骨質疏鬆症

- 多吃含鈣質豐富的食物：低脂乳品類（低脂乳、低脂優酪乳、低脂優格）、高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）、高鈣深綠色蔬菜（芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。
- 運動可以幫助鈣質儲存在骨頭內。
- 減少鈣質流失，咖啡因飲料應適量。
- 每天日曬20分鐘，體內能產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收。

聰明選擇六大類

三餐均衡多變化，即使工作再忙再累，也要攝取各類食物，切勿單一又過量！

1.全穀根莖類

- 每日至少1/3以上為未精製且低油、低鹽或低糖之全穀根莖類食物。
- 雜糧根莖食物也是很好的選擇。

2.豆魚肉蛋類

- 豆魚肉蛋不過量。
- 多樣化選擇豆製品、魚肉、家禽類、瘦肉、海鮮。
- 蛋類一天不超過1顆。

3.低脂乳品類

- 選擇低脂奶、低脂優格、低脂優酪乳、低脂乳酪等。

4.蔬菜類

- 蔬菜攝取要足夠，每天至少搭配一份深色蔬菜（如：芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。

5.水果類

- 選擇當季在地新鮮水果。

6.油脂與堅果種子類

- 烹調、製備過程中，減少用油量。
- 選擇各種植物油。
- 選擇未加工的堅果種子一天一份，不多不少！

養成生活好習慣- 不讓疾病找上門

● 避免高尿酸

減少肉類攝取，多喝白開水。

● 避免高血脂

注意飲食熱量勿過量，避免過度加工和油炸的食物。

● 避免高血壓

選擇清淡口味的食物，減少過度調味的烹調，減少沾醬。

● 避免糖尿病

減少精製醣類的攝取，如：白麵包、餅乾、蛋糕、含糖飲料等，控制體重，避免肥胖。

多運動少應酬

● 樂活運動210

每天運動至少30分鐘，每週累積210分鐘。

● 應酬飲食不過量。

● 飲酒要節制

- 一天酒精20公克為限。
- 喝酒過量，容易肥胖、傷肝、傷胃、患痛風。

小叮嚀

酒類熱量如下：
一天酒精20公克為限



啤酒
400毫升



紅酒
190毫升



威士忌
50毫升



高粱酒
40毫升

飲用飲料停看聽

隨手一杯白開水，熱量零卡，健康零負擔！

每天要攝取水量 6-8杯（每杯 240毫升）。

- 最佳的選擇是白開水，若想增加水的風味，可加檸檬片。
- 挑選「低卡無糖」的飲料。
- 添加在飲料中的加工品（如：奶精、珍珠、椰果、蜂蜜等）營養價值低，且熱量高。攝取後，會增加熱量，須慎重食用。
- 成人每日咖啡因攝取量不宜超過300毫克，飲用咖啡、茶類要適量，茶中亦含有咖啡因。

市售飲料所含熱量如下

食物名稱	大杯珍奶 (700毫升)	一罐可樂 (350毫升)	一瓶 加工果汁 (330毫升)	白開水
熱量 (大卡)	410	150	140	0