

『青春一夏·曲線雕塑營』

第四章：營養標示與體重維持

勝美醫院

黃捷盈 營養師



目錄

1. 營養標示的秘密

2. 減重期 VS 維持期

3. 不復胖的關鍵

4. 減重成果發表

5. 減重心得分享

6. 有獎徵答



營養標示的秘密





營養標示提供的資訊

★預計自104年7月1日(以製造日期為主)全面施行

營養標示增列「糖」含量，格式可二擇一

(格式一)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每日參考值 百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

可依每包裝所含份數，計算出攝取了多少熱量及營養素。

每日參考值百分比
可以知道每份食品的熱量及營養素含量，占一天所需建議量的百分比。

必須列出熱量及7項營養素含量。

增列「糖」含量
自104年7月1日起，列為強制標示項目，大家就可以知道吃進了多少糖。

(格式二)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

*參考值未訂定

每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值

範例：1500大卡

蛋白質—45公克

脂肪—45公克

飽和脂肪—13.5公克

碳水化合物—225公克

鈉—1500毫克

標靶營養素

範例：1500大卡

蛋白質—45公克

70克

脂肪—45公克

40克

飽和脂肪—13.5公克

碳水化合物—225公克

200克

鈉—1500毫克

★ 反式脂肪

「每100公克或100毫升食品中，反式脂肪含量在0.3公克以下，**就可以標示為0。**」

糖

每日建議量為**15公克**以下



三明治



光合三明治

紐奧良雙烤雞三明治

營養標示

每100公克

熱量	297	大卡
蛋白質	16	公克
脂肪	13	公克
飽和脂肪	3.5	公克
反式脂肪	0	公克
碳水化合物	29	公克
鈉	532	毫克

成份:白土司,雞腿肉,蔬菜,沙拉醬,調味料

重量:82公克以上

製造商:聯華食品工業(股)公司基隆分公

司地址:基隆市武訓街43號

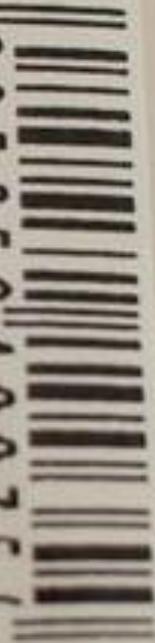
服務電話:0800-230-888保

存條件:請保存於18±2°C中

製造日期:2010.09.02

有效日期:2010.09.03 24時

2 025952100354



35元



涼麵

FamilyMart 冷藏傳統麻醬涼麵 A

CAS驗證號碼：071801

建議售價：**39**元

2012115 145154

成份：麵、醬汁包、蔬菜、麻醬醬包、油。

本包裝含：

蛋白質	14.0	公克	脂肪	12.7	公克
碳水化合物	44.8	公克	飽和脂肪	1.2	公克
鈉	580.4	毫克	反式脂肪	0.0	公克

有效日期：2011年05月25日15時

熱量：350大卡
重量：265公克以上

製造商：屏榮食品(股) 保存條件：7°C以下
桃園縣大溪鎮松樹21-8號 0800-625999



洋芋片

營養標示		
每一份量	20.0公克	
本包裝含	3份	
	每份	每100公克
熱量	112 大卡	559 大卡
蛋白質	1.5 公克	7.6 公克
脂肪	7.3 公克	36.5 公克
飽和脂肪	3.4 公克	17.0 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	10.0 公克	49.9 公克
糖	0.5 公克	2.4 公克
鈉	65.8 毫克	329.0 毫克

非素食



減重期 VS 維持期



減重期 VS 維持期

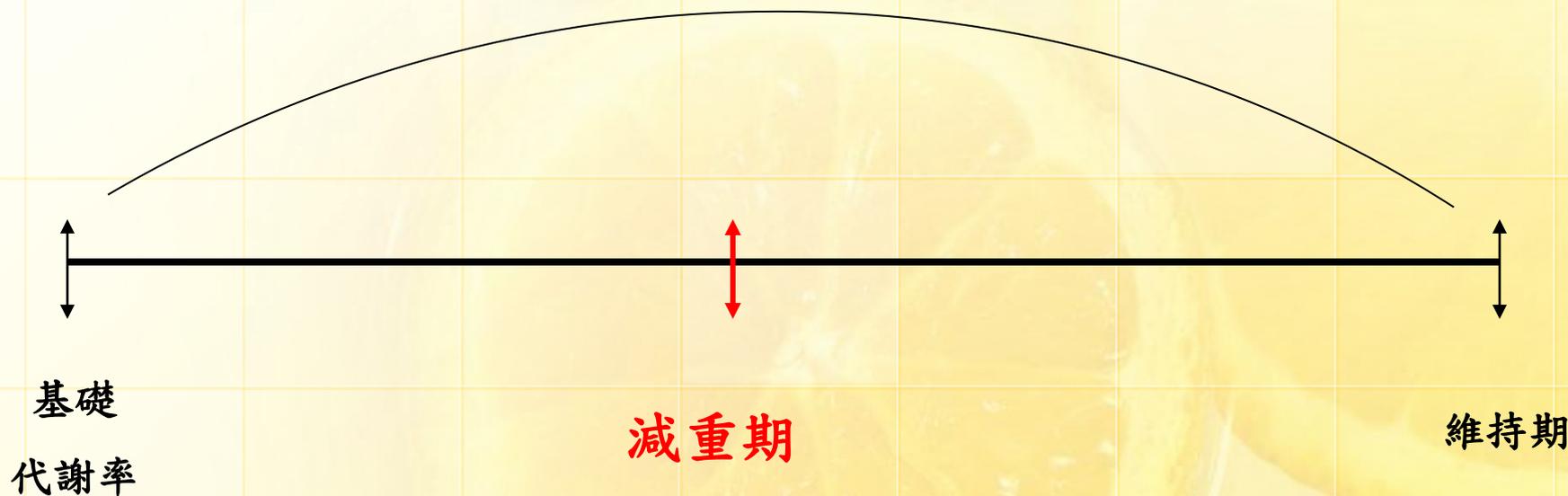
減重期

維持期

	減重期	維持期
飲食	<ol style="list-style-type: none">1. 熱量:1200/1500/1700大卡2. 澱粉、蛋白質、蔬菜、水果 份數分配3. 外食技巧	<ol style="list-style-type: none">1. 每天安心多吃300-500 大卡 忌暴飲暴食2. 煎炸物、甜點都可吃 , 盡量中餐吃3. 多吃即多動
運動	輕度運動(散步) 每天多走、站一些	維持(不為增加消耗, 而 為增強心肺功能)
生活作息	規律	維持(避免內分泌失調)

熱量分界線

300大卡(懶得運動型)以上



$$\text{男} = (13.7 \times \text{體重(公斤)}) + (5.0 \times \text{身高(公分)}) - (6.8 \times \text{年齡}) + 66$$

$$\text{女} = (9.6 \times \text{體重(公斤)}) + (1.8 \times \text{身高(公分)}) - (4.7 \times \text{年齡}) + 655$$

舉例: 營養師本人基礎代謝率 $\Rightarrow 9.6 \times 43 \text{公斤} + 1.8 \times 156 \text{公分} - 4.7 \times 26 \text{歲} + 655 = 1226.4 \text{大卡}$

因此營養師每日吃 $1226.4 \text{大卡} + 300 \text{大卡} = 1526 \text{大卡}$ 可以維持體重



不復胖的關鍵



拒絕「溜溜球效應」

1. 以**均衡飲食+輕度運動**的方式減重

2. 體重與體脂在**正確而穩定的速度**中下降

3. 減**脂肪**不減肌肉

4. 學會並善用**外食技巧**

過度依賴節食、代餐、減肥食品來瘦身，
在熱量和營養不足的情況下，
不只超容易復胖，還會造成……

快速減肥的可怕後果

適當瘦身速度：每週0.5~1公斤

勿低於基礎代謝率

50kg 減少水分、肌肉、脂肪
40kg
53kg 幾乎都增加脂肪



溜溜球症候群 (Yo-Yo Syndrome)
形成高體脂的易胖體質、越來越難瘦



易掉髮、皮膚變差



月經不規律、器官功能失調



免疫力下降



減重成果發表



前三名頒發獎項

獎品：小米手環一只



減重心得分享



徵求3名勇者述說感言……

勇者將有小禮物



我們的粉絲專頁

➔ 搜尋「SMH 脂肪特攻隊」



謝謝聆聽

