

衛生保健組 餐飲衛生宣導月

健康二部曲～ 落實均衡飲食

選擇均衡飲食 維護健康狀態 提升免疫力

爲什麼需要推動健康飲食

減少飲食不當引起的疾病或降低抵抗力 由於飲食的不均衡，攝食過多的脂肪及熱量，以至於慢性疾病癌症及肥胖等疾病的罹患率有增加的趨勢，推動符合健康原則的飲食，減少飲食不當引起的疾病或降低抵抗力。

外食人口增加

在一切追求速度的生活中，多數離鄉背井的大專校院學生及上班族常常三餐大多在外面解決，使得「現代人的飲食」幾乎已與「外食族」劃上等號。

外食多油少纖維的供食方式

市面上所販售的盒餐及餐飲，爲求製作過程方便迅速，多以油炸及油煎的方式烹調；另因蔬菜類較易受供應時間的影響而變色，故一般餐飲內容多爲「多油少纖維」的不均衡組合。

份量過多造成浪費

一般盒餐的熱量多介於 900～1200 大卡 (Kcal) 之間，除了油脂含量過高，份量過多也是原因之一，所以常會看到吃不完倒掉的情況。爲了避免浪費，健康盒餐除了改變烹調方式，降低油脂使用量，減少份量也是重點之一。

均衡飲食

健康飲食除了在熱量上有所區分，在食物類別上也有規範，以適當份量的肉類、多一些的蔬菜、足夠的米飯、減少高油脂烹調、多樣化菜色較符合現代人需求的飲食組合，改變以往大魚大肉就是好的觀念，如此才是正確健康的飲食。

健康飲食的特色

足夠的熱量

一般成人根據體重及活動量來看，每天所需熱量，女性一天約需要 1500 ~ 1800 kcal (大卡)，男性一天約需要 2000 ~ 2300kcal，午、晚餐各約佔一天的五分之二，所以建議女性可選用 600 ~ 700kcal 的餐飲，男性可選用 800 ~ 900kcal 餐飲。而健康飲食所提供的熱量設計，即是以此原則，以適合不同性別、年齡的需求而設計。

善用充分的訊息

健康盒餐在餐盒上會印製餐盒份量標示，方便民眾參考及選擇。

比一比再吃

(相關份量說明，請參考衛生署網頁或洽衛生保健組)

	行政院衛生署建議 成人午晚餐飲食份量		一般市售 炸排骨便當	一般市售 炸排骨便當
	女性	男性		
熱量	600-700kca	800-900kca	1018kcal	1110kcal
主食類	4-5 份	6-7.5 份	5.5 份	4.5 份
蛋豆魚肉類	1.5-2 份	2.5 份	4.5 份	6.5 份
蔬菜類	1.5 份	1.5 份	1.0 份	1.5 份
水果類	1 份	1 份	0 份	0 份
油脂類	2.5 份	2.5 份	6 份	6 份

您可至衛保組網站或衛保組公佈欄詳閱。如您尚有其他疑問，歡迎親至衛保組洽詢
營養諮詢～陳玫君（分機 1731） 健康諮詢～黃淑玲（分機 1732）

學務處衛生保健組關心您的健康