

輕食窈窕大作戰

怎麼吃才健康又省錢？！



計算BMI

$BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$

身高(公分)

體重(公斤)

指數

診斷結果

最有利於健康與壽命的理想值為22，+10%內都是符合理想的範圍，男女皆相同，通常年輕者適用較低的BMI值，年長者適用較高的BMI值。根據BMI值 與個人身高，就可以推算個人的理想體重。

成人的體重分級與標準	
分 級	身體質量指數
體重過輕	$BMI < 18.5$
正常範圍	$18.5 \leq BMI < 24$
過 重	$24 \leq BMI < 27$
輕度肥胖	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	$BMI \geq 35$

資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制



計算標準體重

世界衛生組織計算標準體重之方法：

男性：(身高cm-80)×70%=標準體重

女性：(身高cm-70)×60%=標準體重

性別：☐男 ☐女 我的身高：公分

我的標準體重：公斤

您的體重合理範圍：公斤



計算基礎代謝率

基礎代謝率的簡單計算式 (程式來源: She.com)

性別：☐男 ☐女

體重：公斤

年齡：歲

基本代謝率 (每天所需的卡路里)：卡路里/天

接著可根據上述資料簡單計算出每天熱量需要

活動量：☐輕量 ☐中量 ☐大量

每天熱量需要：卡路里/天

- 如需要增重，需要卡路里/天

- 如需要減重，需要卡路里/天

*- 輕量活動：步行4-5公里，購物、洗衣、高爾夫球等
- 中量活動：園藝、單車、網球等
- 大量活動：跑步、爬山、游泳、足球等



計算熱量總需求

請輸入您的身高：公分

體重：公斤

年齡：歲

理想體重：公斤

理想體重範圍：公斤

您的體重是理想體重的百分之目前的體重狀態：

建議熱量：大卡

給您的建議：



如何計算食物卡路里！？



食物熱量表



營養標示

- 熱量
- 蛋白質 (1克/4卡)
- 脂肪 (1克/9卡)
- 碳水化合物 (1克/4卡)

※ 1大卡 = 1000卡



營養標示



營養標示



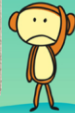
營養標示-金沙



營養標示



營養標示-美祿



營養標示

每份量30公克 本包裝含10份

每份	大卡	122.4
熱量	公克	3.7
蛋白質	公克	1.8
脂肪	公克	1
飽和脂肪	公克	0
反式脂肪	公克	22.4
碳水化合物	公克	37.3
鈉	公克	0.5
膳食纖維	公克	226
鈣	公克	138
鐵	公克	0.04
錳	公克	28.2
鎂	公克	1.6
維生素C	公克	0.5
維生素B1	公克	0.15
維生素B2	公克	0.22
維生素B6	公克	0.16
維生素B12	公克	0.3
泛酸	公克	0.7
生物素	公克	11

總共熱量：
1224大卡！

!!



如何分配一天的卡路里！？



• 步驟1：計算基本代謝率

- 每天所需的卡路里：1231/卡
- 依照活動量：輕量
- 目的：減重
- 算出一天所需的卡路里：920~1420/卡



• 步驟2：列出今天想吃的食物

- 我今天想吃：培根蛋土司、義大利肉醬麵、煎餃
- 第一餐：培根蛋土司
- 熱量：培根2片85卡、蛋80卡、土司兩片150卡=315卡
- 僅剩熱量：1420-315=1105
- 以此類推
- ※一天中的第一餐非常重要！WHY？



到底要怎麼吃呢？？





和風生菜沙拉

步驟1：將萵苣洗淨，過程中用手撥成片狀。
步驟2：將小黃瓜及蕃茄洗淨後切片備用。
步驟3：呈盤後加入和風醬即可。



馬鈴薯沙拉



步驟1：將馬鈴薯洗淨之後放入電鍋蒸熟。
步驟2：馬鈴薯蒸熟之後把皮撥開，用湯匙慢慢壓成泥狀。
步驟3：將煮熟的雞蛋與薯泥混合，再加入少許的沙拉即可。




口袋三明治

步驟1：厚片土司對切放進烤箱，烤約3分鐘，中間再切一刀劃開。
步驟2：番茄與小黃瓜切薄片備用。
步驟3：將雞胸肉用滾水燙至熟透。
步驟4：將小黃瓜片、番茄片、雞胸肉等食材裝進土司開口中即可。



紫菜蛋花湯



步驟1：將菠菜洗淨，切段；將蛋打散備用。
步驟2：取鍋倒入水，將水煮滾。水沸騰後加入紫菜湯包、菠菜。
步驟3：最後分次倒入打散的蛋成蛋花即可。



吃這麼多，到底吃進多少熱量？
又花了多少錢呢？



和風生菜沙拉

	熱量/大卡	消費額/元
萵苣	56/10	5
小黃瓜	15/8	5
蕃茄	14/7	6
玉米粒	309/50	3
和風醬	240/35	3
總計	110/2人份	22/組



馬鈴薯沙拉

	熱量	消費額
馬鈴薯	110/110	3
雞蛋	75/75	9
沙拉	1216/126	3
總計	331/3人份	15/組



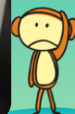
馬鈴薯沙拉V.S便利商店



口袋三明治

	熱量	消費額
厚片土司	225/450	9
雞胸肉	360/60	13
蕃茄	14/7	6
小黃瓜	15/7	5
萵苣	56/9	5
玉米粒	309/50	3
總計	583/四人份	41/組

口袋三明治V.S便利商店



紫菜蛋花湯

	熱量	消費額
紫菜湯包	5/10	3
雞蛋	75/75	9
菠菜	38/19	9
總計	104/兩人份	21/組

