

享瘦輕甜生活

營養師

陳俞均 (Winnie)



來源：1.國民健康署,國民飲食指標,2018
2.國民健康署減糖藍圖

05.

在家工作期間，要如何快速檢視自己是否攝取了過多的糖分？

可以透過以下兩點原則來快速檢視：

- 1.是否常態性喝含糖飲料
- 2.每週是否都會吃甜餡麵包、糖果餅乾等含糖食物？

如果都「是」，糖分攝取很可能已經超量了。



減糖快問答
成人篇

大綱

- 掌握生命的三大熱量營養素
- 醣與糖的不同
- 糖與健康
- 輕甜生活小技巧

大綱

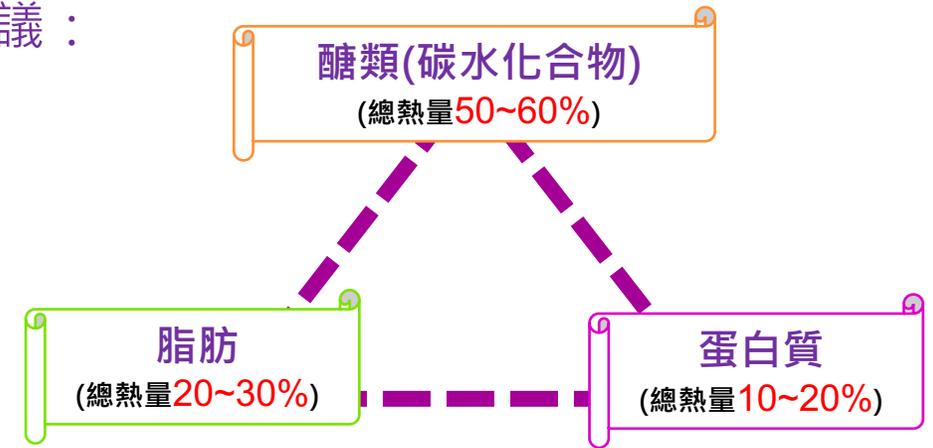
- 掌握生命的三大熱量營養素
- 醣與糖的不同
- 糖與健康
- 輕甜生活小技巧

掌握生命的三大熱量營養素

- **熱量**是身體維持生理功能、新陳代謝與提升免疫力的重要來源。
- 由食物中攝取**醣類**、**蛋白質**、**脂肪**等三大熱量營養素，三者之間必需均衡攝取,才能維持健康。

□ 根據衛福部健康署
飲食建議：

三大營養素每克所產生的熱量	
營養素	Kcal / gms
碳水化合物（醣類）	4
蛋白質熱量	4
脂肪熱量	9



熱量營養素的飽足感

- 三大熱量營養素其飽足感皆有所不同。
- 飽足感與食物的體積及重量有關，體積大的食物較有飽足感。
- 食物含有蔬菜、蛋白質類、水分、少許脂肪較有飽足感且不易餓。

飽足感的高低順序

澱粉類

蛋白質類

水果類
(糖分)

脂肪類

哪種食物容易飽又不易餓？

A

B

全麥三明治262大卡
(醣類33g、蛋白質12.5g、脂肪9g)

菠蘿可頌453大卡
(醣類44.6g、蛋白質7.7g、脂肪27.1g)

熱量營養素的細胞利用順序

- 飲食中，醣類為細胞優先利用及能量來源。
- 當熱量攝取 > 熱量消耗時，三大熱量營養素均轉化為脂肪
儲存於體內，造成肥胖。

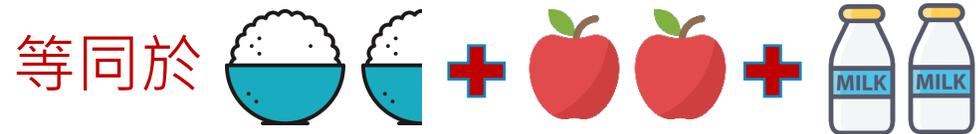
註：產熱效應：指食物在消化過程中所消耗掉的熱量。

營養素	產熱效應耗掉熱量%		轉化為脂肪儲存%	
蛋白質	25~30%	最高	70~75%	最低
醣類	6~8%	次之	92~94%	次之
脂肪	2~3%	最低	97~98%	最高

為什麼減重一定要吃醣類？

1 醣類是腦部及神經主要營養來源

大腦細胞只能藉由醣類獲得能量，成人大腦每日平均需要 **110 至 140 公克** 的葡萄糖。



2 合成肝醣儲存於肝臟與肌肉

肝臟中的肝醣可幫助維持血糖的穩定，而**肌肉中的肝醣**主要供肌肉活動之用。

為什麼減重一定要吃醣類？

3 降低肌肉流失

若要蛋白質行使修補及建造組織之功用，就必須攝取足夠量的醣類。

4 提高脂肪分解效率，避免酮酸中毒

脂肪氧化需要醣類的協助，當醣類不足時會被迫形成大量酮體 (ketone bodies)，造成酮體堆積，而產生酮酸中毒。

大綱

- 掌握生命的三大熱量營養素
- 醣與糖的不同
- 糖與脂肪
- 輕甜生活小技巧

醣與糖 你分得清楚嗎？



≠



≠



 醣即碳水化合物，包含單醣、雙醣、多醣類、膳食纖維等

 單醣與雙醣之總和

 主要有葡萄糖、果糖、半乳糖、麥芽糖、蔗糖、乳糖等(食藥署定義)

 在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖

 包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等

 不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖

想一想：醣類的主要來源食物？



全穀雜糧類食材的分類

米類的食材



糙米

黑米

小米

麥類的食材



紅藜

蕎麥

小麥

雜糧類的食材



玉米

南瓜

蓮子

根莖類的食材



地瓜

芋頭

蓮藕



山藥

荸薺

馬鈴薯

蛋白質較高的雜糧類



紅豆

綠豆

花豆



蠶豆

刀豆

鷹嘴豆



菱角

栗子

薏仁



豌豆仁



皇帝豆



什麼是全穀及未精製雜糧？

全穀及未精製雜糧即是未經加工、盡量「維持原態」之主食
如：糙米、紫米、甘藷、馬鈴薯、南瓜、紅豆...等

含豐富維生素B群、膳食纖維、礦物質與植化素

過度加工精製的全穀雜糧會流失各種營養素、礦物質與膳食纖維
如：麵包、精緻糕點...等



全穀或未精製雜糧的營養優勢

少過度加工、更營養！

膳食纖維

水溶性膳食纖維

非水溶性膳食纖維

增加飽足感

促進腸道蠕動

促進排便改善便秘

維生素

維生素B群

促進新陳代謝

增進皮膚、血球、神經與

消化系統健康

維生素E

抗氧化作用、減少自由基產生

礦物質

鎂

維持心臟、肌肉與神經功能

使心情放鬆、愉悅

鉀

調節體液平衡

幫助肌肉正常收縮

植化素

花青素

胡蘿蔔素

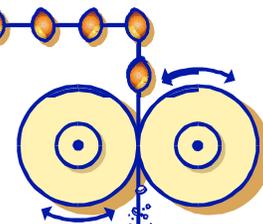
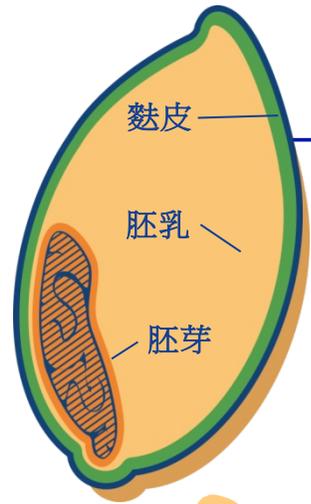
玉米黃素

葉黃素

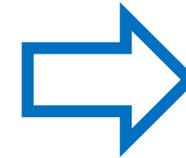
木質素

甜菜素

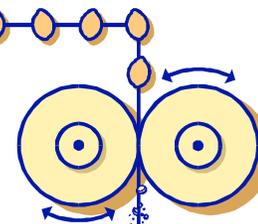
未精製全穀類 vs. 精製穀類



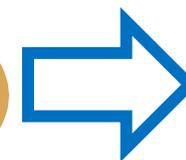
糙米飯



有精神
學習效率高！



白飯



沒精神
學習效率低！



為什麼要選擇「全穀及未精製雜糧」？

適量加入糙米，可以吃得更健康！

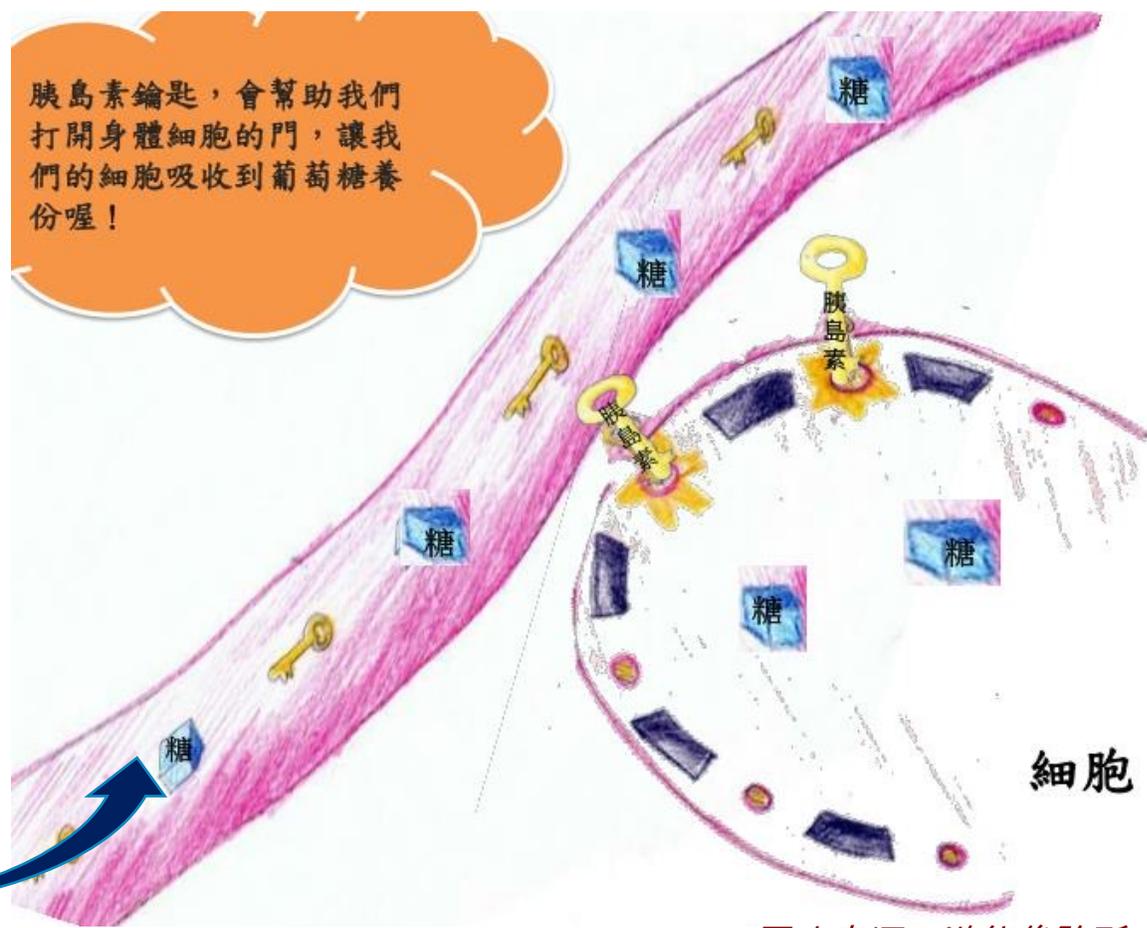
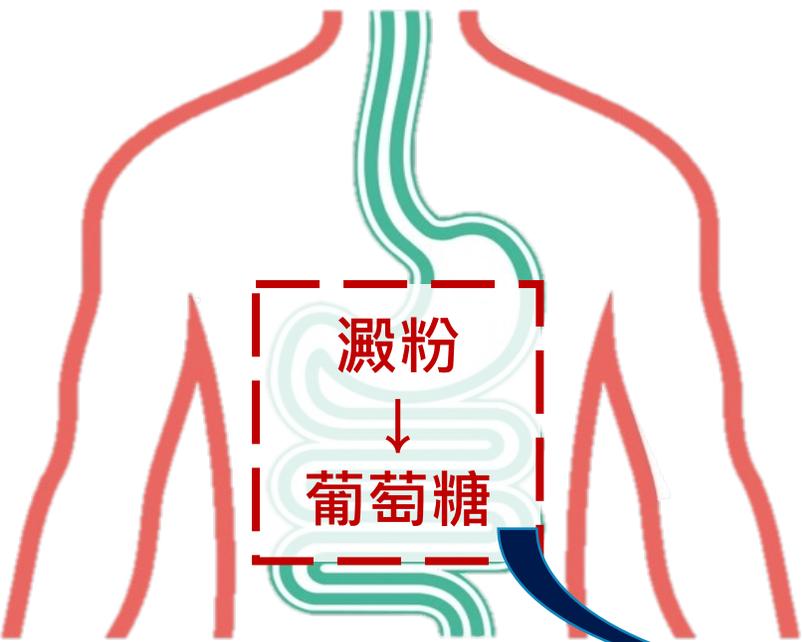
「糙米」VS.「白米」

糙米與白米所含營養素的倍數

倍數



全穀雜糧類食物消化後，會轉變為葡萄糖，
提供身體熱量需要！

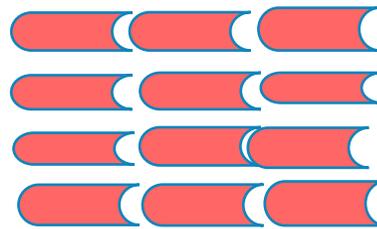
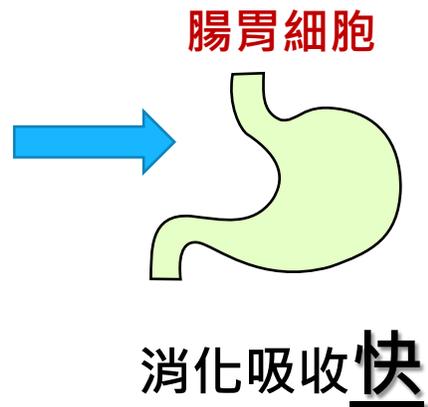


圖片來源：游能俊診所

精製程度不一樣 結果不一樣



白飯

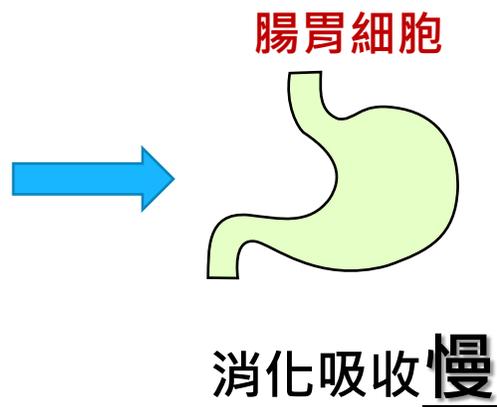


血糖快速上升
大量分泌胰島素

快速脂肪合成



糙米飯



血糖上升速度緩慢
正常分泌胰島素

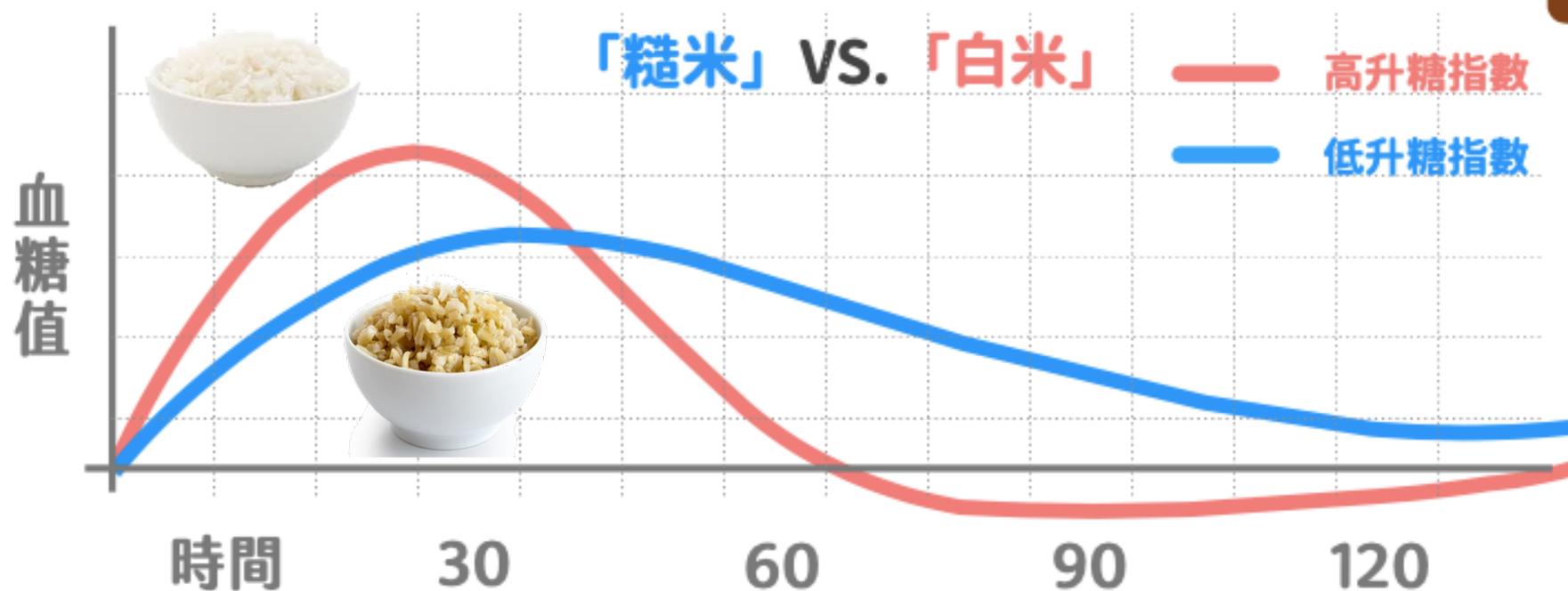
被身體利用



🍁 為什麼要選擇「全穀及未精製雜糧」？

飲食中加入糙米，可延緩血糖上升速度

血糖更穩定！





全穀雜糧類



原型態



糙米飯



紫米

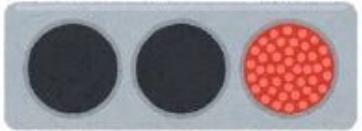


胚芽米

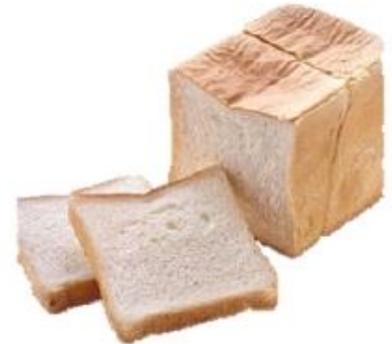


小薏仁

每天至少吃**1**餐

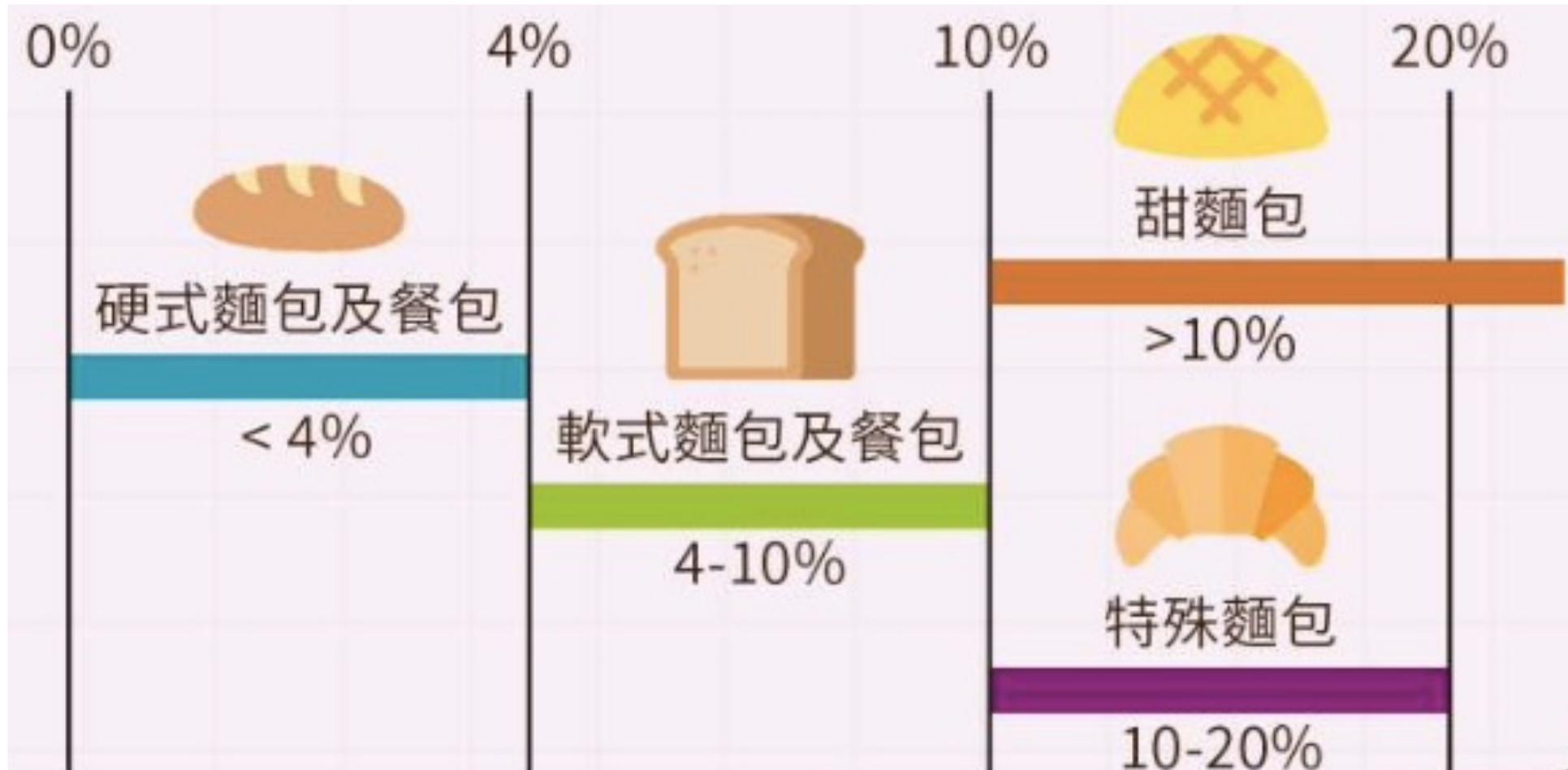


精緻/加工



常見甜麵包

糖占麵粉重量百分比約多少





飯和蔬菜一樣多
(每餐全穀雜糧份量)

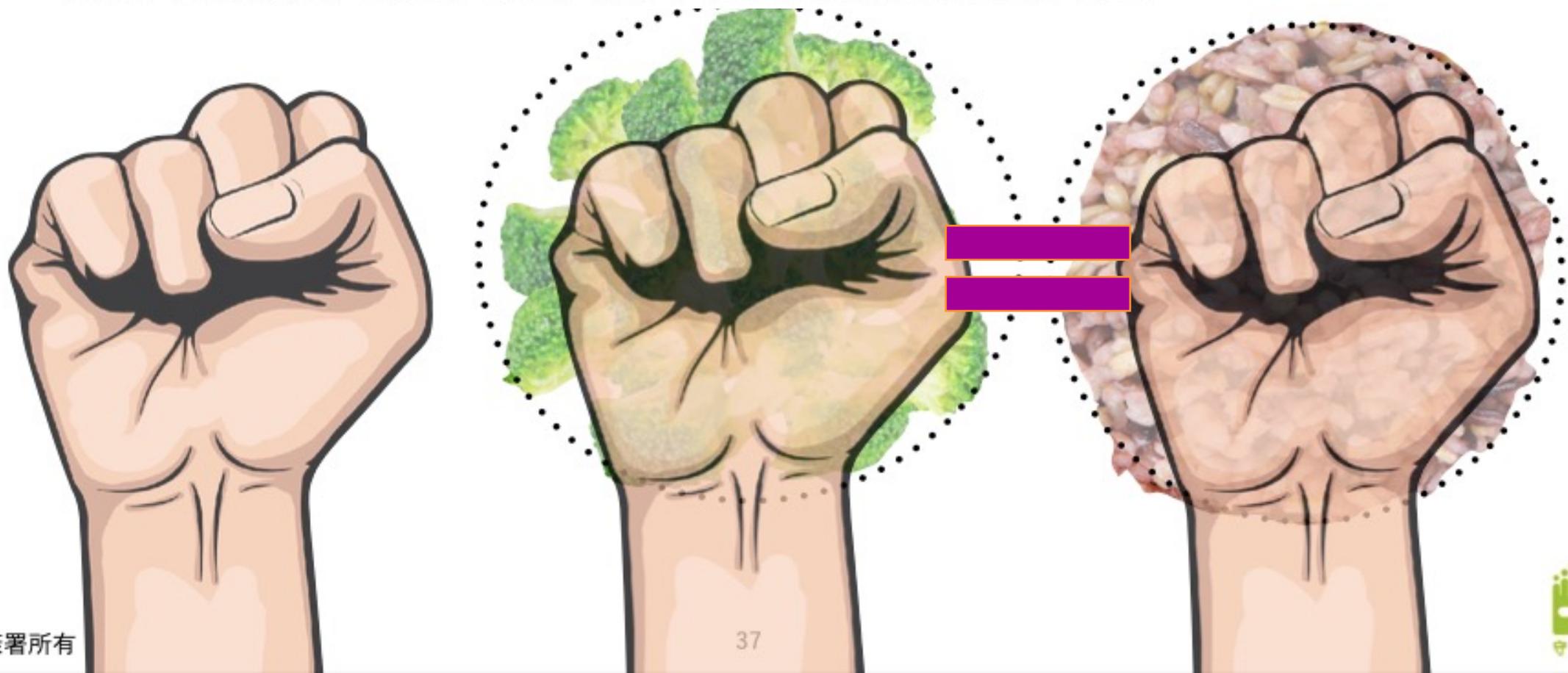




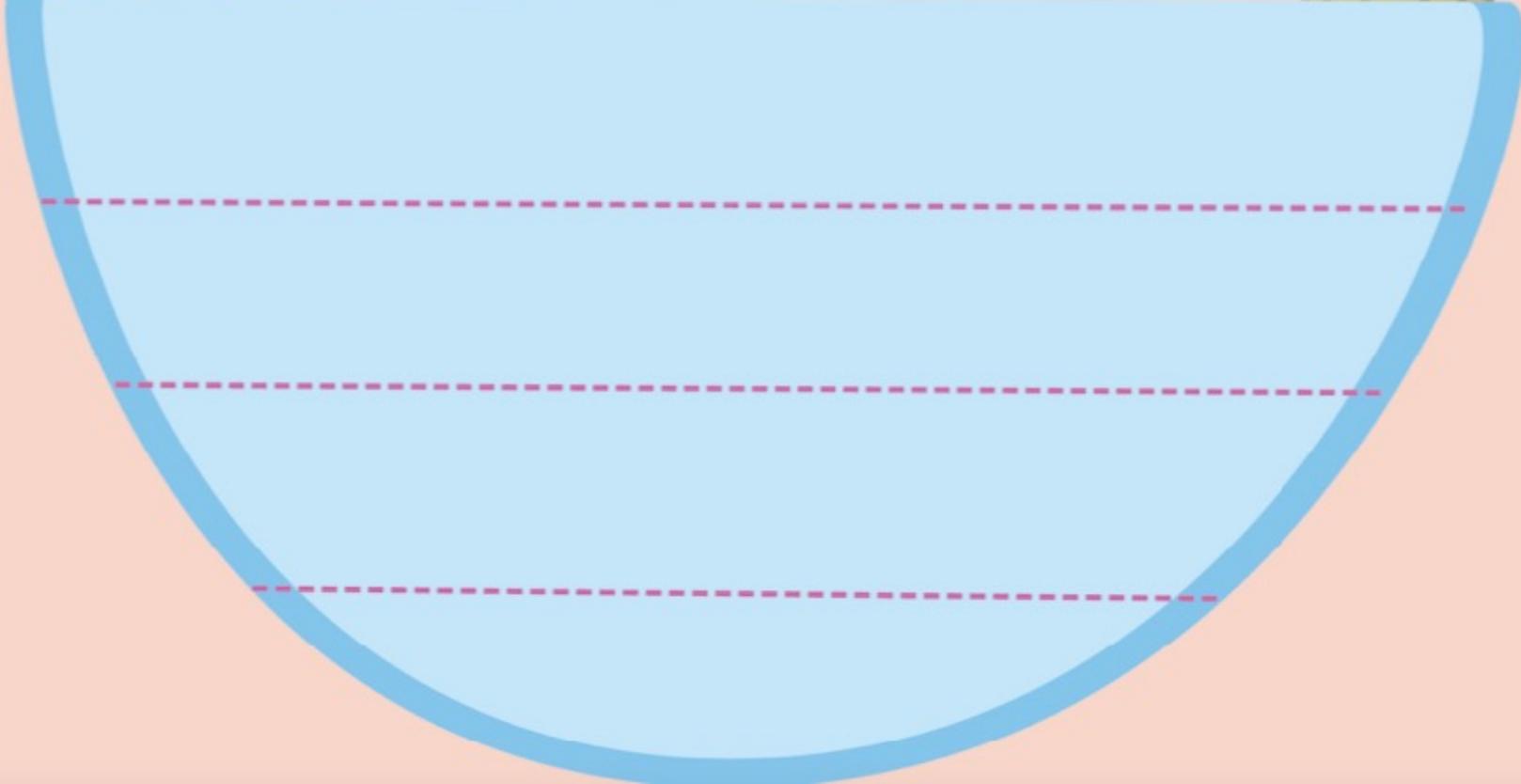
全穀雜糧要吃多少量？

飯和蔬菜一樣多

我的餐盤中，全穀雜糧和蔬菜的面積差不多，每餐比拳頭多一些
建議一天的澱粉主食至少1/3以上以「全穀及未精製雜糧」為主喔！



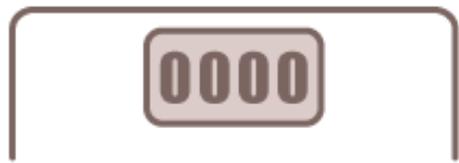
請_ク拿_ヲ出_シ家_ノ中_ノ的_カ飯_コ碗_ヲ比_ベ一_ク一_ク比_ベ， 一_ク個_ノ拳_コ頭_ヲ
多_ク一_ク點_ヲ大_カ概_シ要_ス吃_ク多_ク少_ク呢_ニ？ 請_ク在_テ下_ノ方_ニ畫_ク
上_ニ適_シ當_シ的_カ份_コ量_ヲ！



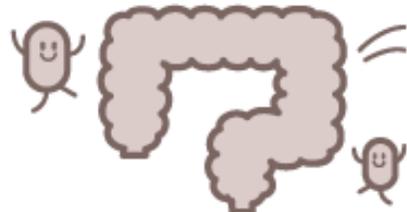
抗性澱粉

- 抗性澱粉具有膳食纖維的優點，不易被人體腸胃消化、吸收，有助於益生菌生長。
- 依據個人的消化吸收能力不同，而提供不同程度熱量：
 - 每公克的抗性澱粉提供熱量：2.8 大卡
(對於高胰島素血症者，每公克抗性澱粉僅2.2大卡)
 - 每公克的一般澱粉提供熱量：4.0 大卡

抗性澱粉的健康益處



有助體重控制



促進腸道健康



利於血糖控制



改善血脂代謝

抗性澱粉來源

抗性澱粉含量多的食物

1 綠皮香蕉 (1 根 = 4.7 克)



5 地瓜 (5 公分大小, 4 克)



2 馬鈴薯
(中型 1 個水煮冷卻, 3.2 克)



6 糙米 (1/2 杯水煮熟冷卻, 3 克)



3 玉米 (1/2 杯, 2 克)



7 義大利麵 (1 杯冷卻, 1.9 克)



4 燕麥 (1 杯煮過冷卻, 0.7 克)



8 全麥吐司 (2 片, 0.5 克)



外食抗性澱粉哪裡來？

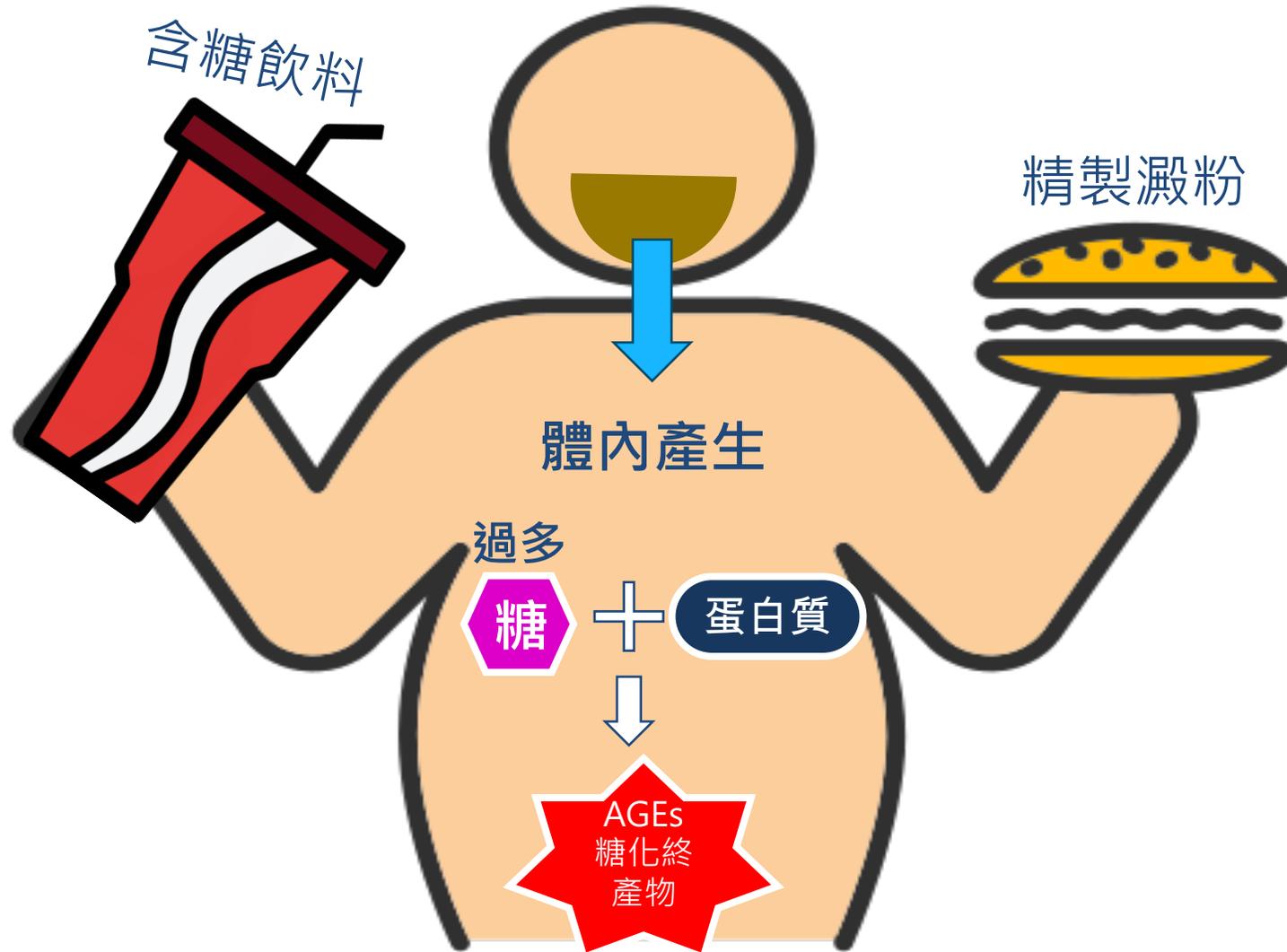
便利商店



大綱

- 掌握生命的三大熱量營養素
- 醣與糖的不同
- 糖與健康
- 輕甜生活小技巧

糖化是什麼？



身體糖化的結果—
產生AGEs

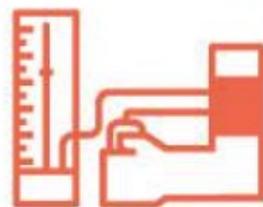
AGEs會誘發體內大範圍的發炎，造成組織受損，還會使身體提早老化。

糖吃太多 壞處多多!

若長期攝取添加糖過量，可能會對人體產生各種負面影響：



肥胖



代謝症候群



心血管疾病



脂肪肝



三酸甘油酯與
膽固醇偏高

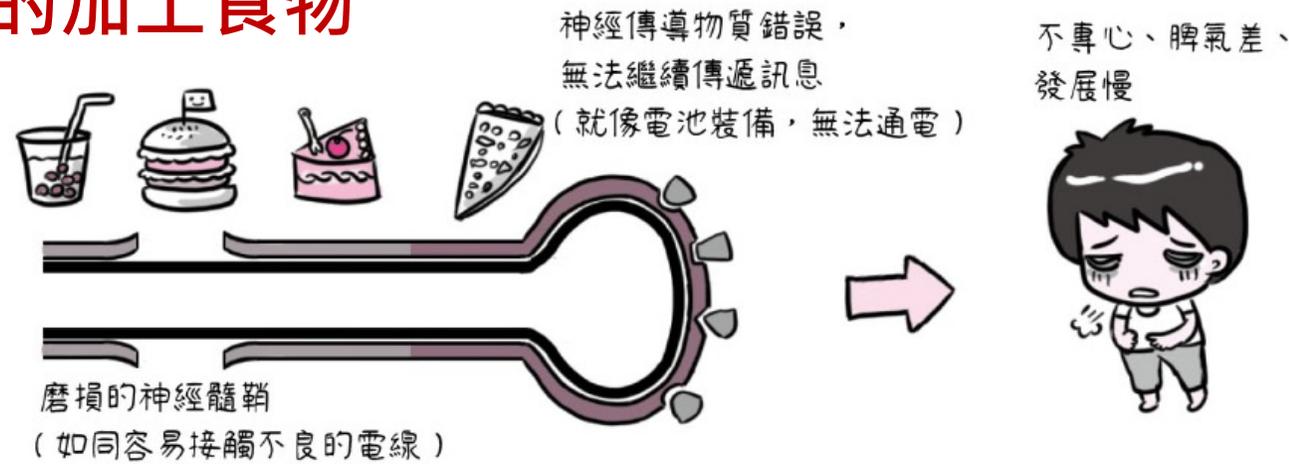


蛀牙

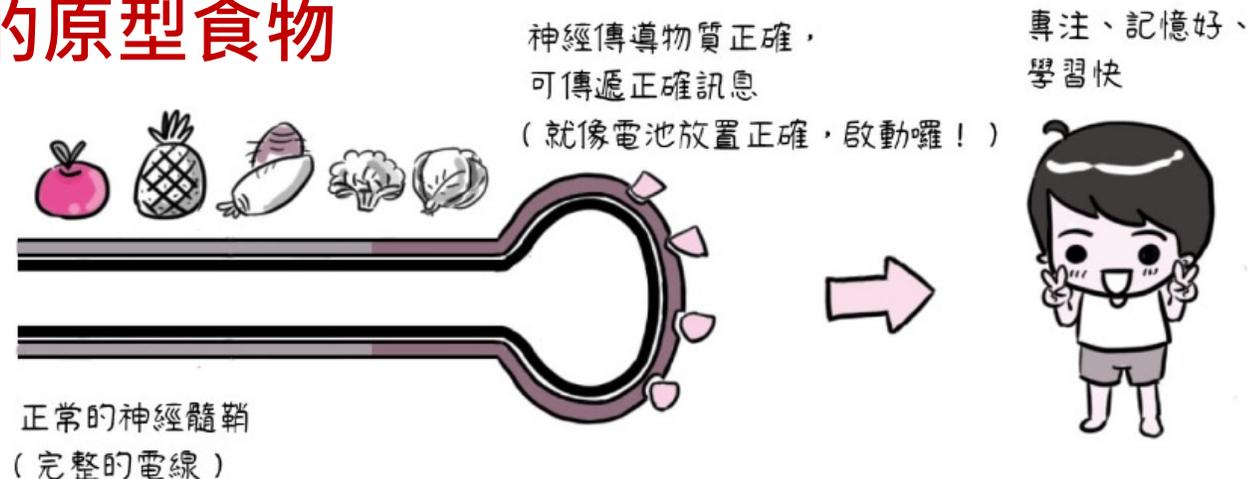
氧化 + 糖化 = 加重健康破壞力

吃糖會影響專注力、情緒行為、學習力

添加糖的加工食物



醣類的原型食物



每日添加糖攝取量上限

國民健康署 2018年發布新版國民飲食指標，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的**10%**」之建議。

$$\begin{array}{c} \text{2000} \\ \text{每日攝取總熱量} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{10\%} \\ \text{添加糖不宜超過總熱量10\%} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{4} \\ \text{每公克糖4大卡熱量} \end{array} =$$



50公克糖約為10顆方糖(1顆方糖約為5公克糖)

若每日攝取2000大卡，則添加糖攝取不超過**50**公克。

市售飲料含糖量

- 市售手搖飲料店，依個人喜好甜度來調整飲料含糖量。
- 酸性飲料（如檸檬、金佶、烏梅）為減少酸味，糖份添加更多！

建議選擇無糖黑咖啡、茶飲飲用，但最好的飲品仍是白開水，尤其是小分子水能滋潤體內細胞，促進新陳代謝。

市售一般飲料		市售酸性飲料	
糖量	熱量	糖量	熱量
無糖	0大卡	無糖	0大卡
微糖25公克	100大卡	微糖51公克	204大卡
半糖35公克	140大卡	半糖70公克	280大卡
全糖53公克	212大卡	全糖75公克	300大卡

Q：飲料都點無糖,怎麼還瘦不下?

飲料加料熱量一覽

大家平常都加什麼料呢?



營養師杯蓋



蜜紅豆 (60g)
熱量:139.2Kcal



芋圓 (60g)
熱量:128.4Kcal



蜜芋頭 (60g)
熱量:120.6Kcal



布丁 (一個)
熱量:114Kcal



珍珠 (60g)
熱量:110Kcal



紫米 (60g)
熱量:107Kcal



椰果 (60g)
熱量:89Kcal



養樂多 (一罐)
熱量:72Kcal



OREO脆片 (60g)
熱量:66Kcal



三色蒟蒻 (60g)
熱量:52Kcal



仙草 (100g)
熱量:19 Kcal



愛玉 (100g)
熱量:2 Kcal

以上食材為預估加入量,依照不同廠商加入量會有差異,還是需與實際加入量換算較準確。

歡迎訂閱追蹤營養師杯蓋,有任何問題都歡迎留言。

加碼好文

小心！很多隱藏的『澱粉』

珍珠、椰果、芋圓等配料，熬煮時會加入大量糖分,加上本身為澱粉製品。



4 招小技巧

喝手搖飲料不發胖

無糖飲料是首選



選擇烏龍茶、紅茶、綠茶
冬片茶、花草茶

加料好朋友



低卡又好吃的配料

大杯改中杯



降低購買頻率

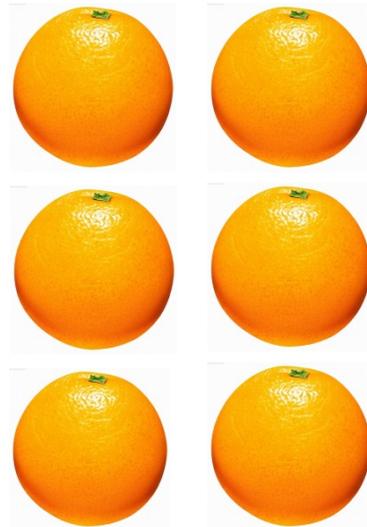
加鮮奶比奶精好



奶精是油加糖的混合物，含有大量飽和脂肪酸，對心血管危害大！

熱量比一比

500ml



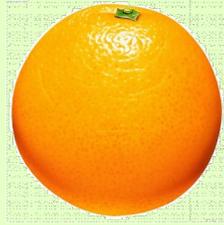
V.S.



360大卡

60大卡

吃水果？喝果汁？



原型水果→GI值低

- ☺直接吃攝取糖量較低
- ☺滿足口腔咀嚼感、有飽足感
- ☺保留完整營養素
- ☺消化程較緩慢
- ☺血糖上升也比較慢



果汁→GI值高

- ☹纖維質會被破壞成小分子
- ☹容易入口、喝過量
- ☹維生素C流失
- ☹容易被人體消化吸收
- ☹血糖快速上升

調味香料 & 醬料類



調味香料可滿足感官需求，
刺激食慾

辛香料含植化素，
改善人體的新陳代謝

必須節制使用的調味醬料

必須節制使用的調味醬料

含糖多



- 砂糖 ● 蜂蜜 ● 黑糖 ● 楓糖漿 ● 味醂

含油脂多



- 梅林醬油 ● 蠔油醬 ● 凱薩醬 ● 白味噌 ● 沙拉醬

含鈉多



- 烤肉醬 ● 芝麻醬 ● 花生醬 ● 油醋醬 ● 味噌醬

- 日式炸豬排醬 ● 番茄濃湯 ● 奶油濃湯

低卡DIY 沾醬



酪梨醬

營養成分 (10g)

醣類 0.6g
蛋白質 0.1g

脂肪 1g
熱量 11.8大卡

材料

酪梨 ... 150g

調味料

檸檬汁 ... 2 茶匙
橄欖油 ... 1 茶匙
鹽巴 ... 少許
黑胡椒粒 ... 少許

作法

- 1 將熟軟的酪梨果肉用湯匙挖出壓碎。
- 2 所有調味料加入步驟 1 攪拌均勻。

美味延伸 95 煙燻鮭魚酪梨馬芬堡

Tips



- 做好的酪梨醬冰箱冷藏可放 2 至 3 天。
- 用途：取代沙拉醬，搭配三明治、漢堡、沙拉食用。

材料

橄欖油 ... 1 茶匙
巴薩米克醋 ... 1 茶匙 (可用水果醋替代)
蜂蜜 ... 1 茶匙 (可用糖替代)

作法

- 1 所有材料倒入容器，拌勻即可。

美味延伸 98 蜂蜜油醋雞胸沙拉

蜂蜜油醋醬

Tips



- 一般油醋醬的油醋比例約為 3：1，這裡把油的比例減低，以降低熱量。材料比例可依自己喜愛的口味調整。
- 用途：取代高熱量的生菜沙拉淋醬。



營養成分 (10g)

醣類 3.7g
蛋白質 0g

脂肪 3.3g
熱量 44.5大卡

低卡DIY 沾醬



蒜香沾醬

營養成分 (10g)

醣類 3.2g	蛋白質 0.6g
------------	-------------

脂肪 0.7g	熱量 21.5大卡
------------	--------------

材料

蒜頭 ... 10g (約2瓣)
辣椒 ... 5g (約1小根)

調味料

清醬油 ... 2 茶匙
醬油膏 ... 2 茶匙
白芝麻油 ... 1/2 茶匙

作法

- 蒜頭去膜切碎。辣椒洗淨去蒂頭，切片或切碎備用。
- 所有調味料加入步驟 1 材料拌勻即可。

Tips



- 用途：直接沾肉類或淋在豆腐、豆干、豆包等豆製品皆可。



和風醬

營養成分 (10g)

醣類 4.1g	蛋白質 0.4g
------------	-------------

脂肪 0.2g	熱量 19.8大卡
------------	--------------

材料

熟白芝麻 ... 1g

調味料

清醬油 ... 2 茶匙

白醋 ... 1 茶匙
糖 ... 1/4 茶匙

(可蜂蜜取代)

作法

- 所有調味料加入熟白芝麻拌勻。

美味延伸 74 和風秋葵

Tips



- 所有材料比例都可以依自己喜愛的口味做調整。
- 用途：直接淋在煮熟的蔬菜或生菜上食用。

大綱

- 掌握生命的三大熱量營養素
- 醣與糖的不同
- 糖與健康
- 輕甜生活小技巧

輕甜生活小技巧 遠離糖化生活

- 保有食物原型、少加工的粗食：
 - 以原型全穀雜糧類為醣類食物來源
 - 正餐均衡搭配蔬菜類、豆魚蛋肉類
 - 挑整顆水果
- 改變攝取食物順序：
蔬菜類 > 豆魚蛋肉類 > 全穀雜糧類 > 水果類
- 挑整顆水果、乳品、堅果為點心零食
- 飯後30分鐘，走20~30分鐘



這樣吃水餃 遠離糖化生活



這樣吃粥 遠離糖化生活



2碗粥 + 肉鬆



1 全麥吐司沙拉

(主食)



材料：

全麥吐司	2 片
馬鈴薯	30g
蘋果	30g
小黃瓜丁	30g
火腿丁	10g
水煮蛋	1/2 顆

調味料：

沙拉醬	20g
-----	-------	-----

作法：

1. 馬鈴薯洗淨、削皮、切塊，移入電鍋蒸熟後，壓成泥；蘋果洗淨、削皮、切小丁；水煮蛋切小丁。
2. 馬鈴薯泥、蘋果丁、小黃瓜丁、火腿丁、雞蛋丁、沙拉醬放入容器中拌勻，即成餡料。
3. 將餡料均勻鋪在一片全麥吐司上面，再覆蓋另一片吐司，切成喜歡的形狀，即可食用。

2 和風蔬果沙拉

(副食)



材料：

紫高麗菜絲	50g
綠花椰	30g
紅蘿蔔	30g
水煮蛋半顆	20g

調味料：

和風醬汁	15cc
------	-------	------

作法：

1. 綠花椰菜洗淨，切小朵；紅蘿蔔洗淨、削皮、切細絲，滾水煮至熟。
2. 將紫高麗菜絲、紅蘿蔔絲、綠花椰菜、水煮蛋放入容器。
3. 淋上和風醬拌勻，即可食用。

3 清甜火龍果

(水果)



材料：

火龍果	1/2 顆
-----	-------	-------

改變用餐習慣 遠離糖化生活

先吃蔬菜再吃醣類

- 先吃蔬菜再吃醣類有效降低餐後胰島素過高
- 蔬菜增加咀嚼次數，飽足感更明顯
- 蔬菜放慢進食速度，消化吸收代謝好



吃蔬菜



吃蛋白質及
油脂類食物



吃主食

關鍵

1. 進食順序：

- ① 喝湯
- ② 吃蔬菜
- ③ 吃蛋白質及油脂類食物
- ④ 吃主食。

2. 可延長胃排空時間，改善餐後血糖控制。

餐後血糖穩定 吃的順序？

A.

1→2→3→4

B.

2→3→1→4

C.

4→3→2→1



聰明選點心零食 遠離糖化生活

原型食物比加工食品好

1 水果

2 乳製品

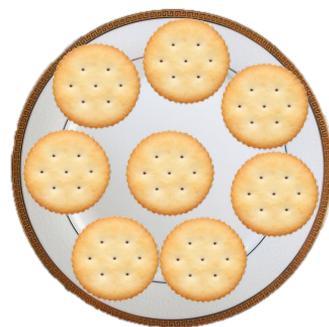
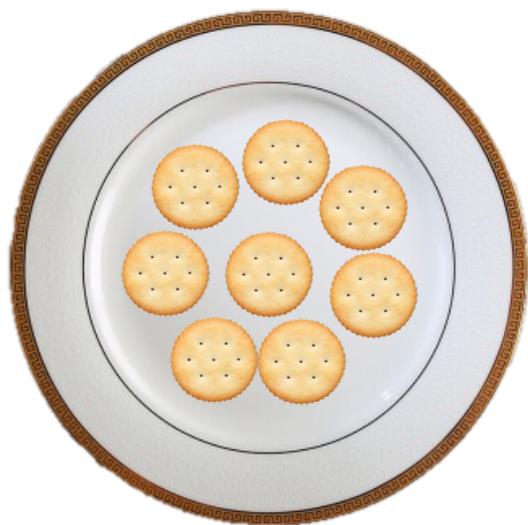
3 堅果種子類



如何讓點心變多 避免攝取過量？

視覺錯覺-艾賓豪斯錯覺

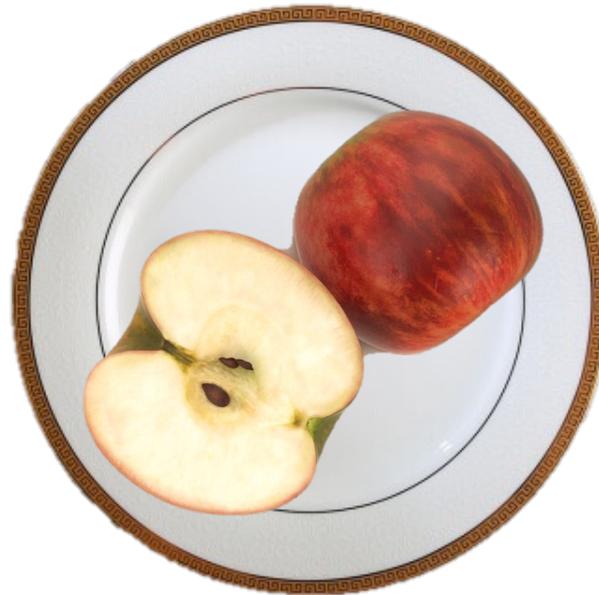
用小碟子裝



如何讓點心變多 避免攝取過量？

視覺錯覺-艾賓豪斯錯覺

切割小塊



減糖飯後運動這樣做

走路是全身性肌肉的有氧運動，能消耗血中糖分及脂肪，降低最近一餐的血糖值，有利於血糖控制。

最佳運動方式

- 😊 飯後30分鐘
- 😊 每次運動20~30分鐘

理想運動方式

- 😊 輕微出汗的輕度運動，如走路

適當運動頻率

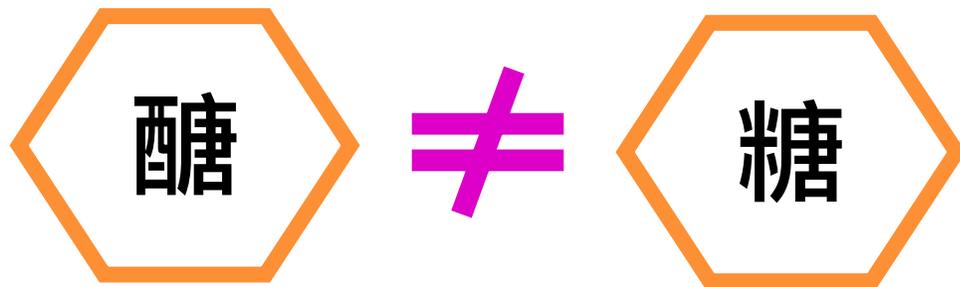
- 😊 每天三餐飯後，走20~30分鐘

總結

1. 掌握生命的三大熱量營養素？

醣類、脂肪、蛋白質

2. 醣與糖不同？



總結

3. 糖與健康？

除了容易肥胖,也會增加罹患糖尿病、高血脂、心血管疾病等風險,且與情緒心理健康亦會受到影響,甚至會有成癮反應。

4. 輕甜生活小技巧？

- 😊 保有食物原型、少加工的粗食
- 😊 改變攝取食物順序
- 😊 挑整顆水果、乳品、堅果為點心零食
- 😊 飯後30分鐘，走20~30分鐘



Q & A