



健康報電子版連結QR code

new

國民健康講座

減鹽減碳減重
補健康

時間 105.12.10 (星期六) 14:30-16:30

地點 新營文化中心4樓－演講廳

講師 國立成功大學附設醫院 吳紅連 營養師

健康基礎 均衡飲食

均衡飲食行為對健康的意義，不僅在於提供人體基本生理需求，更是落實自我健康管理。肥胖和慢性疾病的比率不斷攀升，更有年輕化的趨勢，這些健康問題大多與不當飲食習慣有關。飲食均衡是吃出健康的不二法門，將均衡飲食觀念融入生活、建立飲食準則，就能夠聰明享受美食又沒有健康負擔。



均衡飲食型態 認識飲食六大類

每日飲食涵蓋六大類食物，各類食物所提供營養素不盡相同，無法互相取代，計算合適熱量需求，搭配足量白開水飲用(特殊禁忌者除外)。

食物分類	提供營養素	範例
全穀根莖類	醣類、植物性蛋白質及維生素B	米飯、饅頭、麵條、玉米、蕃薯、芋頭、皇帝豆、蓮藕、菱角、馬鈴薯
豆魚肉蛋類	蛋白質、礦物質及維生素	黃豆、毛豆、豆腐、豆漿、魚、雞肉、鴨肉、牛肉、豬肉、蝦、蛤、雞蛋
蔬菜類	維生素、礦物質及纖維質	蕃薯葉、空心菜、芥藍菜、菠菜、茄子、竹筍、高麗菜、洋蔥
水果類	維生素C、維生素A、醣類及纖維質	橘子、柳丁、木瓜、芭樂、芒果、鳳梨、香蕉
低脂奶類	鈣質、蛋白質及維生素B2	鮮奶、奶粉、原味保久乳、優酪乳
油脂與堅果種子類	脂肪及脂溶性維生素	沙拉油、花生油、麻油、花生、腰果

健康從小扎根

台灣兒童體重過重與肥胖的比例正逐年增加，研究發現，兒童肥胖是成人肥胖的危險因子之一，肥胖兒童約有八成在成年後成為肥胖者，主要原因大多是因為學童偏愛高糖、高熱量飲食與運動量不足。「W」飲食型態三高二低的現象(高蛋白質、高鹽、高膽固醇；低鈣、低膳食纖維)，是新一代的飲食危機，飲食行為大多與家長的選購習慣有關，家長們應及早幫助孩童建立良好飲食規範，便能有效預防肥胖及慢性病。

健康體位自我檢視

世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重 (公斤) ÷ 身高² (公尺²)。

18 歲以上成人的體重分級與標準

分級	身體質量指數	健康風險
體重過輕	BMI < 18.5	營養不良、骨質疏鬆、生長遲緩
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	健康體位
過重	24 ≤ BMI < 27	糖尿病、心血管疾病、呼吸道疾病
肥胖	BMI ≥ 27	癌症

範例：體重70公斤，身高160公分(1.6公尺) BMI = 70公斤 / 1.6公尺 / 1.6公尺 = 27.3，屬肥胖。除了理想體重外，腰圍也是重要關鍵。男性腰圍大於90公分、女性大於80公分時，表示內臟囤積過多脂肪，是影響健康的警訊指標。

熱量計算機

計算自己一天所需熱量



飲食分配建議量

依個別熱量需求選擇食物份量



健康飲食運動地圖網

臺南市健康步道、臺南市健康飲食店



有任何飲食、運動及體重控制問題，

歡迎撥打免費健康體重管理諮詢專線0800-367-100(瘦落去、要動動)

聰明減鹽(鈉)小秘訣

美食當前，您有關心過每餐吃進去多少鈉嗎？長期重鹹刺激，導致味覺破壞，是阻礙我們回歸自然飲食的殺手，鈉攝取過多，造成身體水份滯留，進而導致肢體水腫、血壓升高、心臟負荷、腎臟衰竭。

讓味蕾重歸自然，您有更好的飲食技巧

- 減少運用醃、燻、醬、滷、漬等方式料理。
- 多選擇新鮮的蔬菜、水果。
- 善用汆燙法，減少食物表面的鹽。
- 烹煮過久的湯酌量飲用。
- 閱讀營養標示，選擇含鈉量低的食物。

新版營養標示範本

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克
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

儲蓄健康



健康是人一生中最重要的投資，您投資了多少呢？不良的飲食習慣及生活作息，造成疾病發生年齡提早，別讓忙碌的工作生活成為健康絆腳石，善用免費資源，儲蓄健康。

補助項目	補助年齡	補助年限
成人預防保健 (曾做勞工體檢，符合補助年齡者也享有資格)	40歲以上未滿65歲	每3年1次
	65歲以上	每1年1次
	罹患小兒麻痺 年齡在35歲以上者	每1年1次
	55歲以上原住民	每1年1次
子宮頸癌篩檢	30歲以上有性經驗婦女	每1年1次
乳癌篩檢	45-69歲婦女	每2年1次
	40-44歲二親等以內血親曾患乳癌婦女	
大腸癌篩檢	50-74歲	每2年1次
口腔癌篩檢	30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者	每2年1次
	18歲以上至29歲有嚼檳榔(含已戒)原住民	

105年12月份『婦女乳房X光攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
6	二	北區	14	三	安平區	22	四	東區
8	四	東區	15	四	東區	27	二	安南區
10	六	安平區	16	五	南化區	29	四	東區
13	二	北區	20	二	北區			

★親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽各區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對，詳情請洽轄區衛生所！

好康逗相報 柳營奇美醫院 12/24 (星期六)

諮詢專線：06-6226999轉77141

健康好禮大方送

當日憑健保卡至柳營奇美醫院61癌症篩檢窗口完成子宮頸癌、乳癌、大腸癌、口腔癌任一項篩檢者，即可兌換精美禮物及免費測血糖服務！

揪團篩檢拿獎金

同時，即日起至105年12月20日，至61篩檢站登記揪團名單，乳攝滿5人或子抹滿10人，1個月內在院內完成篩檢贈2000元現金。

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

國人十大死因第一名為癌症，癌症早期發現較晚期發現治療效果好。