



第三課：份量控制

光鹽社

Cancer Prevention Research Institute of Texas 提供資金

本課目標

- 了解食物攝取的份量在過去幾十年的變化
- 了解如何衡量食物攝取份量的比例
- 學習少吃足量的技巧

食物攝取量畸變的演化

- 食物攝取的份量在20年間已經有所改變
- 現在餐廳所給的食物量已大於20年前
 - 有一些餐館甚至推出了“超大份量”的餐點和一些足夠兩人份用的特餐

餐盤的大小

The History of Dinner Plate Sizes
Corresponds to the Increase in Obesity

8.5-inch

1960's. Dinner Plate
size = 8.5-9-inch.
Holds about
800 calories

10-inch

1980's. Dinner Plate
size = 10-inch.
Holds about
1000 calories
(20% kcal increase)

11-inch

2000's. Dinner Plate
size = 11-inch.
Holds about
1600 calories
(35% kcal increase)

12-inch

2009. Dinner Plate
size = 12-inch.
Holds about
1900 calories
(15% kcal increase)

Dietitians-Online©

份量畸變的小測驗

- 接下來有兩種食品我們可以比較二十年來其熱量的變化



測驗 1: 起司漢堡

20年前



333卡路里

今天



猜猜看它有多少卡路里?

測驗 1: 起司漢堡

20年前



333卡路里

今天



猜猜看它有多少卡路里?

590

汉堡

1个汉堡=5碗米饭=快走208分钟

汉堡薯条被称为垃圾食品，就是因为它的高油脂高热量让胖人不健康，每天吃一个，一个月可以增重4到6公斤。



測驗 2: 炒雞丁

20年前



2杯

435卡路里

今天



4杯半

猜猜看它有多少卡路里？

測驗 2: 炒雞丁

20年前



2杯

435卡路里

今天



4杯半

猜猜看它有多少卡路里？

865

燃燒熱量所需要的活動量

以下是你身體所需要燒掉多餘的熱量的步行量！

| 測驗 | 食物 | 多出的卡路里 | 你將需要健走多少時間來燃燒掉多餘的熱量？（基於150磅的人）* |
|----|---------|--------|---------------------------------|
| 1 | 貝果 | 210 | 39分鐘 |
| 2 | 起司漢堡 | 257 | 48分鐘 |
| 3 | 意大利面和肉圓 | 525 | 1小時又38分鐘 |
| 4 | 炸薯條 | 400 | 1小時又23分鐘 |
| 5 | 咖啡 | 305 | 57分鐘 |
| 6 | 爆米花 | 360 | 1小時又10分鐘 |
| 7 | 炒雞丁 | 430 | 1小時又24分鐘 |

*150磅的人健行1小時後，大約會燃燒掉324卡路里

考您的知识

“我的餐盤” 分成幾個食物組別？

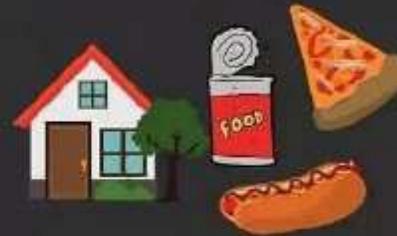
- A. 2個
- B. 4個
- C. 5個
- D. 8個

如何避免吃太多

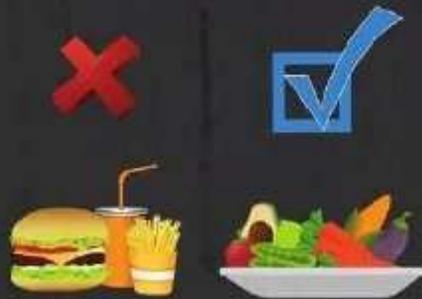
@lungfreefitness



1. 規劃好一天的飲食



2. 讓誘惑食物離開家裡



3. 讓飲食在健康道路上



4. 多喝水咩

規劃好一天的飲食

1740大卡 **VS.**

1740大卡



热量密度很高



营养价值密度很高



讓誘惑食物離開家裡

1870大卡



1870大卡



讓飲食在健康的道路上

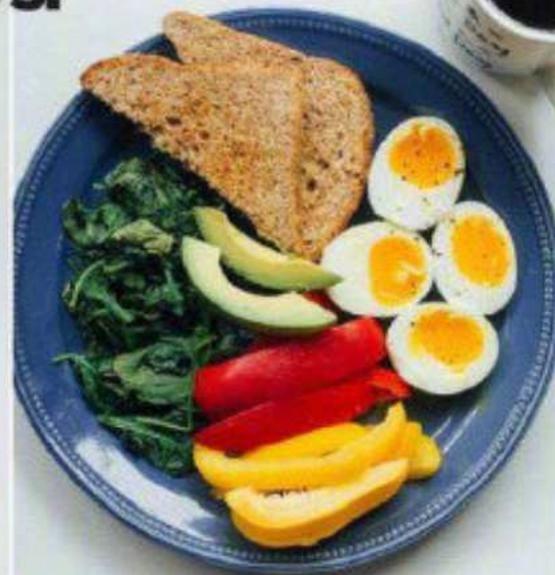
一杯拿铁咖啡



345大卡

VS.

一顿健康早餐



345大卡

从蔬菜水果中获得水分

西柚
含水量91%



西瓜
含水量92%



西红柿
含水量94%



芹菜
含水量95%



西蓝花
含水量91%



甜椒
含水量92%



重要事項

- 一定要注意你吃東西的份量。
- 控制食物分量不是越少越好。
- 在吃之前，先看看食物的大小，並考慮把一些食物先留一些到下一餐。



考您的知识

1/2 杯的食物是大约:

a. 1個拳头

b. 1只拇指

c. 1個手掌

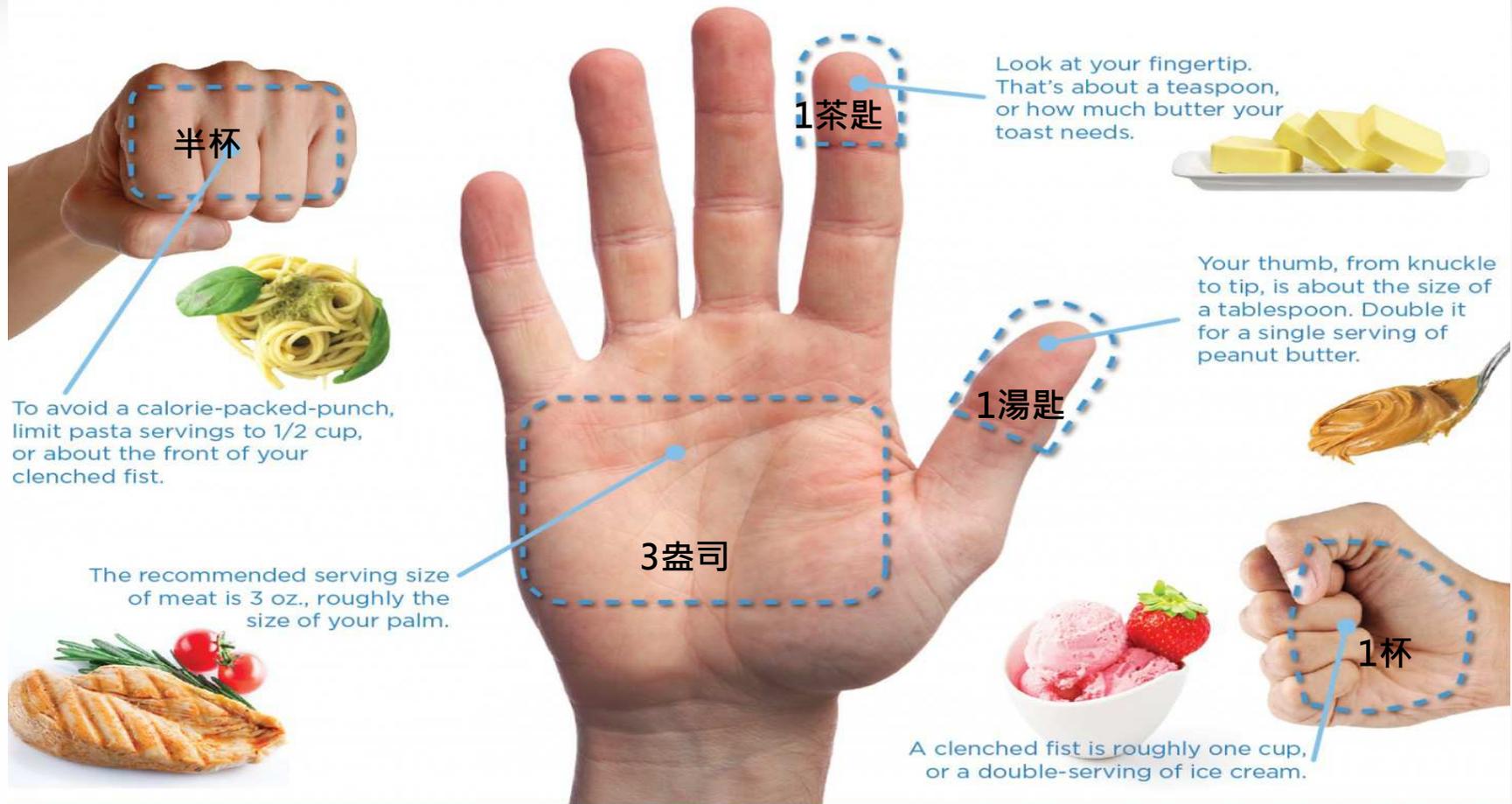
d. 1個拳面

用你的手測量食物的份量

- 現在你知道大部分的食品份量都比20年前大得多，我們想讓你了解有一些方式可以幫助你控制你食物的攝取量。
- 這個工具就是你的手！以下這張圖表會告訴你如何使用你的手並幫助你注意你應該攝取的量。



攝取量的圖表



Sources:

<http://www.cncpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2000/2000DGBrochureHowMuch.pdf>

<http://www.healthy.arkansas.gov/programsServices/chronicDisease/Nutrition/Pages/ServingSizes.aspx>

www.GuardYourHealth.com

圖解說明



拳头—半杯: 為了避免熱量堆積，控制主食總分量在一個拳头（1杯）的大小



主食要有一半是全穀物

健康碳水來源

每100g

 lungfreefitness



1.馬鈴薯
81大卡



2.地瓜
86大卡



3.紫米
353大卡



4.薏仁
300大卡

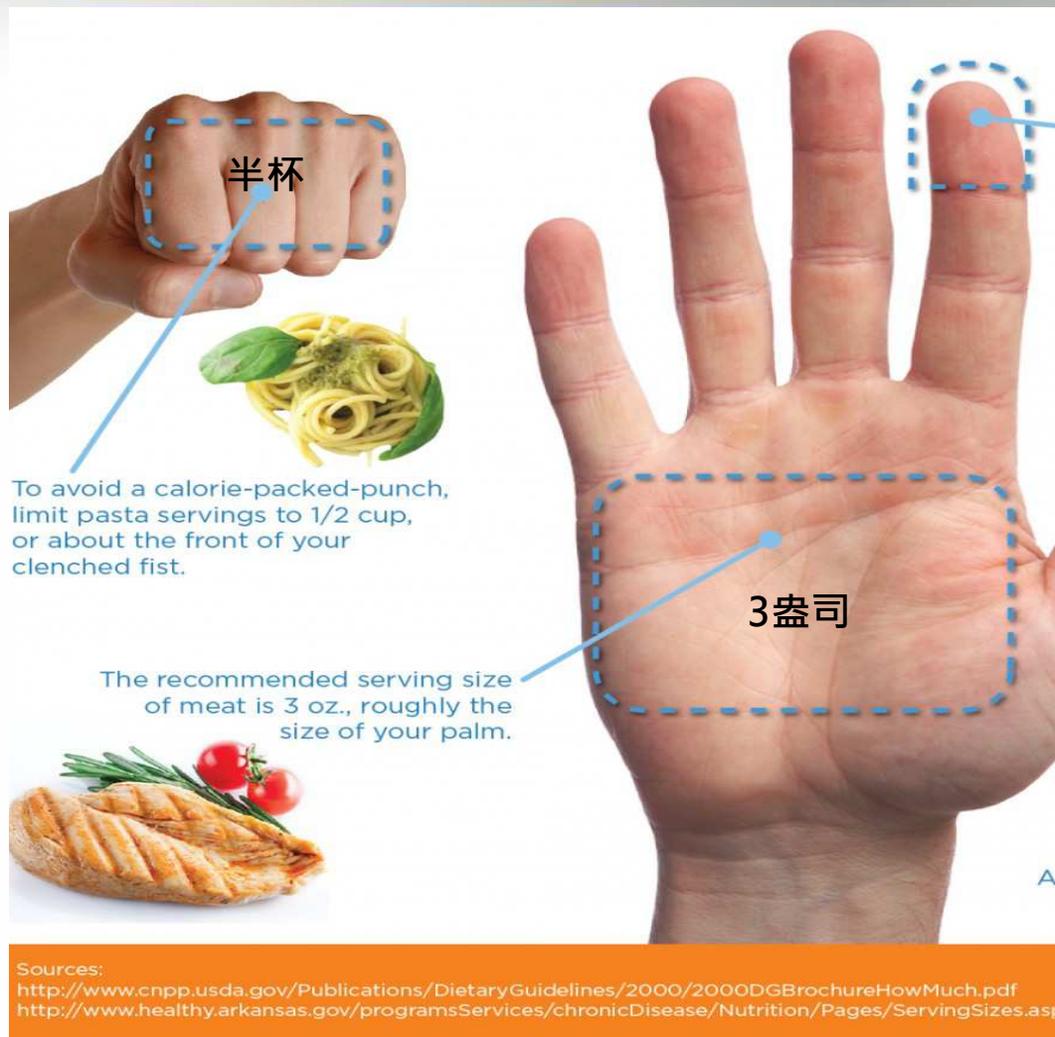


5.燕麥
393大卡



6.糙米
364大卡

圖解說明

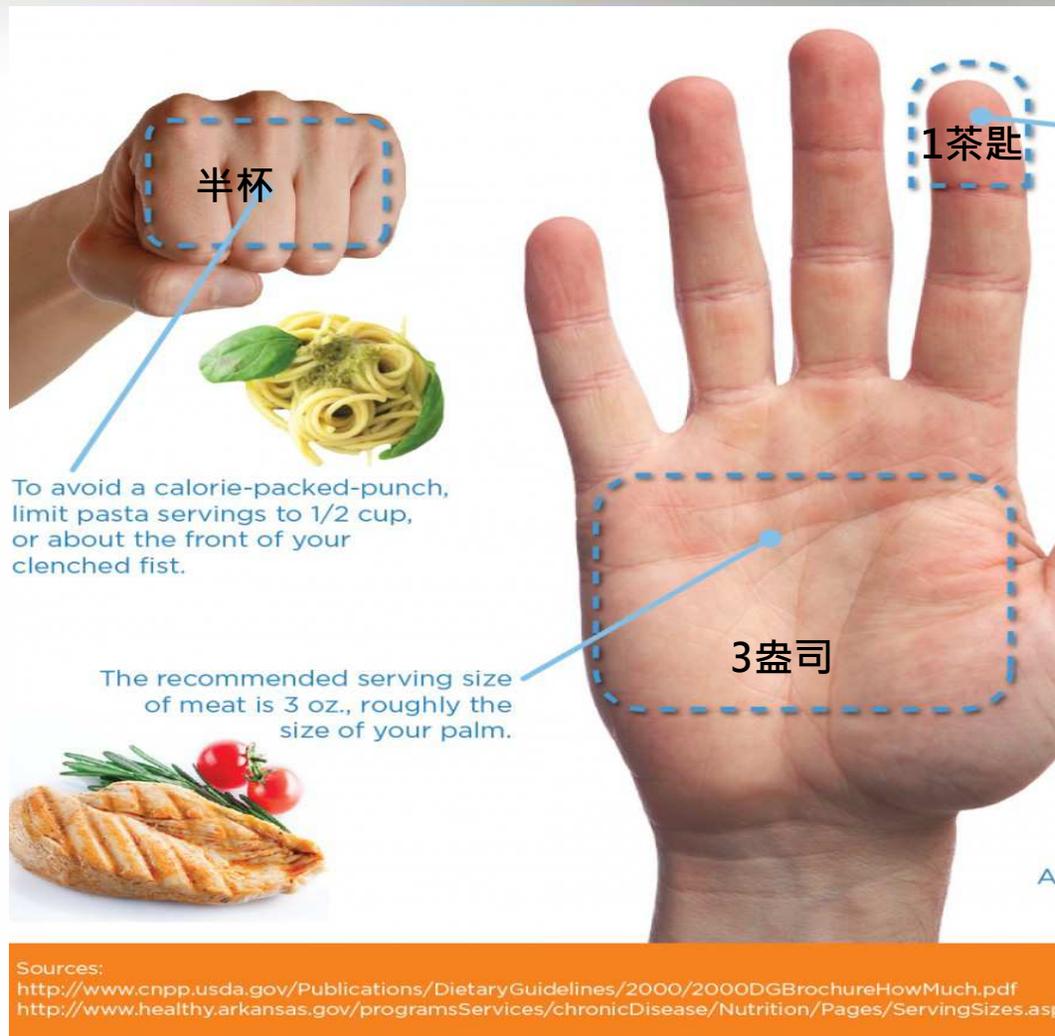


手掌-3盎司: 肉類的攝取量是3盎司，大約是你手掌的大小

100克 / 3盎司



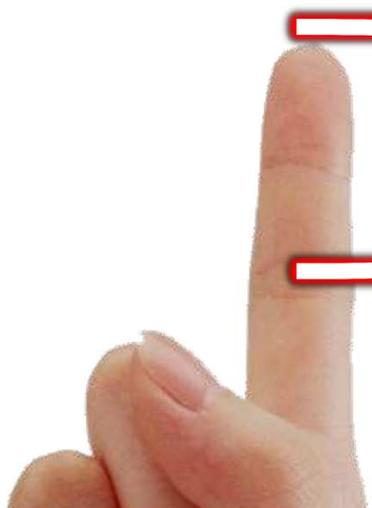
圖解說明



食指的第一節指節—1茶匙: 看看你的指尖。
這大約是一茶匙的量，這就是奶油抹在吐司上的份量。

油脂5~7茶匙及堅果種子類1份

- 油脂5~7茶匙及 堅果種子類1份
- 油脂熱量約 135 ~ 315 大卡
- 堅果種子類熱量約 45 大卡



1茶匙 = 1份油脂

堅果種子類1份



油脂5~7茶匙及堅果種子類1份

3. 食物的份量

油脂1份 = 1茶匙 = 5ml



油脂5~7茶匙及堅果種子類1份

3. 食物的份量

油脂1份 = 1茶匙 = 5ml = 1/3 湯匙



油脂5~7茶匙及堅果種子類1份

3. 食物的份量

油脂1份 =

1茶匙 =

5ml =

1/3 湯匙

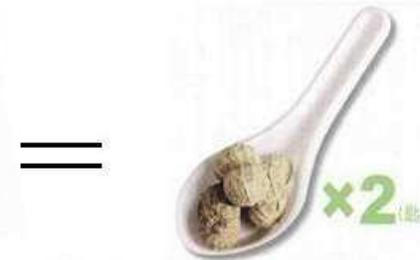
油脂 5公克
1/3湯匙 (1茶匙)



(植物油與動物油份量相同)



瓜子、開心果、核桃 1湯匙



帶殼花生 2湯匙 (約10粒)

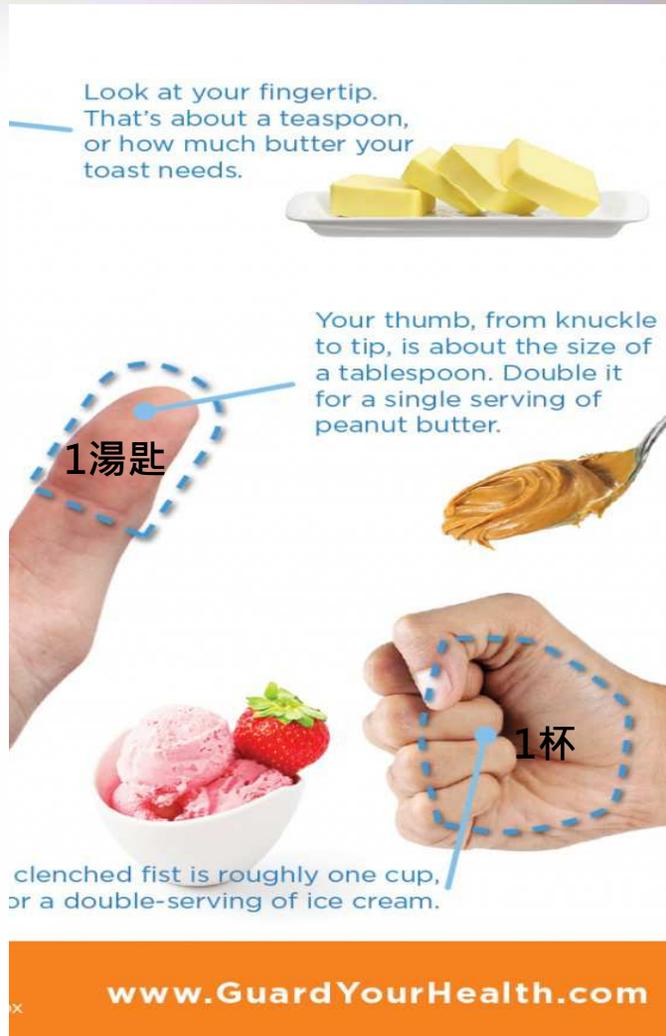


杏仁粉、花生粉、1湯匙



沙茶醬、芝麻醬、美乃滋 1/2湯匙

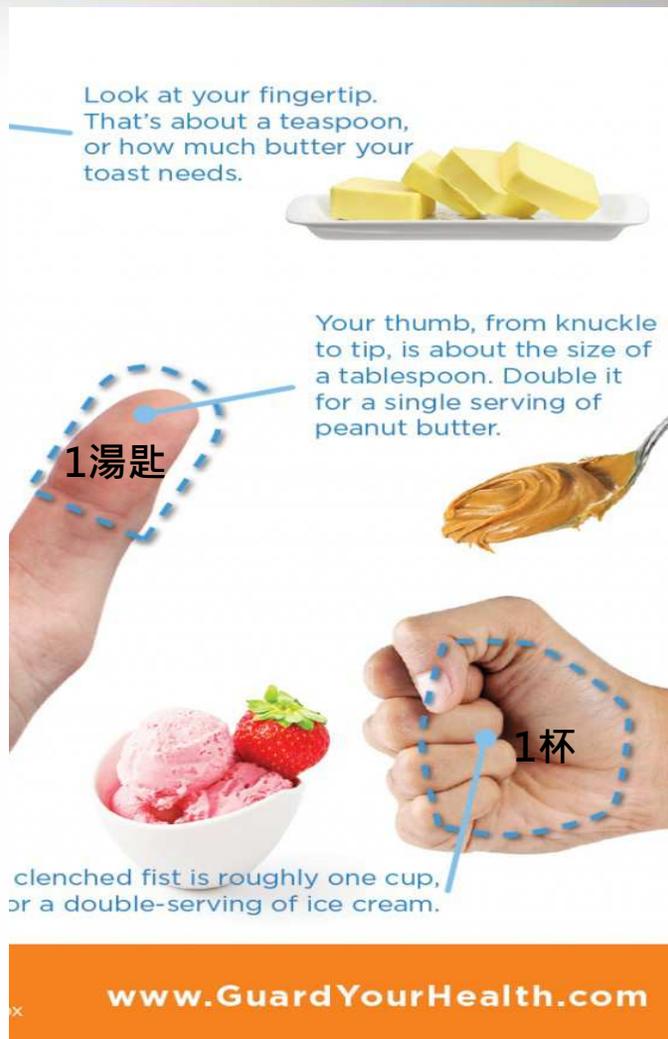
圖解說明



大拇指的第一節指節——大約是一湯匙的量。

增加一倍是1份花生醬的份量。

圖解說明



1個拳頭-1杯的量: 大約
是一杯或2份冰淇淋的份
量

蔬菜類



如何避免過度飲食

- 小口進食
- 在咀嚼之間放下叉子來幫你放慢速度
- 細細品嚐食物
- 七八分飽即可
- 不要盯著電視吃飯（電腦或電話）

增加飽腹感

控制饥饿



蛋白质



茶和咖啡



无淀粉的绿色蔬菜



纤维素



苏打水

微头条 @健身女王Elena

個體量身規劃

依平均統計

參照2015-2020美國國民飲食指南，再依照不同活動強度計算熱量需求。

| 性別 | 年齡 | 熱量需求 (kcal) | | |
|------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| | | 活動強度 | | |
| | | 低 | 中等 | 強 |
| 男 178 cm 5'10" 70 kg 154 lbs | 19 - 30 | 2400 - 2600 | 2600 - 2800 | 3000 |
| | 31 - 50 | 2200 - 2400 | 2400 - 2600 | 2800 - 3000 |
| | 51 - 70 | 2000 - 2200 | 2200 - 2400 | 2600 - 2800 |
| | 71 + | 2000 | 2200 | 2400 - 2600 |
| 女 163 cm 5'4" 57kg 126 lbs | 19 - 30 | 1800 - 2000 | 2000 - 2200 | 2400 |
| | 31 - 50 | 1800 | 2000 | 2200 |
| | 51 - 70 | 1600 | 1800 | 2000 - 2200 |
| | 71 + | 1600 | 1800 | 2000 |

個體量身規劃

依平均統計

參照“我的餐盤”，再依照不同熱量需求計算份數需求。

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

| | 1600 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2400 大卡 | 2600 大卡 | 2800 大卡 | 3000 大卡 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 穀物 | 5 oz | 6 oz | 6 oz | 7 oz | 8 oz | 9 oz | 10 oz | 10 oz |
| 蛋白質 | 5 oz | 5 oz | 5.5 oz | 6 oz | 6.5 oz | 6.5 oz | 7 oz | 7 oz |
| 乳製品 | 3杯 |
| 蔬菜 | 2杯 | 2.5杯 | 2.5杯 | 3杯 | 3杯 | 3.5杯 | 3.5杯 | 4杯 |
| 水果 | 1.5杯 | 1.5杯 | 2杯 | 2杯 | 2杯 | 2杯 | 2.5杯 | 2.5杯 |
| 限制類 | <2300 mg 鈉 18g 飽和脂 肪酸 40g 添加糖 | <2300 mg 鈉 20g 飽和脂 肪酸 45g 添加糖 | <2300 mg 鈉 22g 飽和脂 肪酸 50g 添加糖 | <2300 mg 鈉 24g 飽和脂 肪酸 55g 添加糖 | <2300 mg 鈉 27g 飽和脂 肪酸 60g 添加糖 | <2300 mg 鈉 29g 飽和脂 肪酸 65g 添加糖 | <2300 mg 鈉 31g 飽和脂 肪酸 70g 添加糖 | <2300 mg 鈉 33g 飽和脂 肪酸 75g 添加糖 |

謝謝大家！