

# 【 創新食物份量代換法 】

## 壹、控制飲食最精確，看看就算

食物代換，就是依照熱量營養素(蛋白質、脂肪、碳水化合物)的含量，將食物分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、奶類及油脂類等六大類，並且設定每一類食物基本份量的單位，稱為代換單位，一個代換單位的食物重量稱為「一份食物」。

同一類的食物，每一代換單位(份)所提供的熱量與營養素相當，且主要營養素及份量彼此可以相互代換，雖然食物的重量未必相同，但是屬於同一類的食物都可以互相替換使用，使每日的飲食具有變化，但不會影響營養價值。

## 貳、食物份量代換四步曲




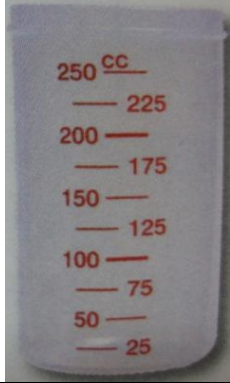
### ●第一步：評估我的熱量需求【理想體重×活動量】

使用網頁「我的健康 X 檔案」(<http://140.131.95.64/health/>)計算自己所需熱量

### ●第二步：食物份量代換建議表

普通飲食熱量	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
減重飲食熱量	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900
食物種類	所需各類食物份量							
全穀根莖類	4	4	5	6	7	8	9	10
蔬菜類	4	4	4	4	4	4	4	4
水果類	2	3	3	3	3	3	3	3
豆魚肉蛋類 (低、中脂)	5	5	5.5	6	6	6.5	7	7
奶類(脫脂)	1	1	1	1	1	1	1	1
油脂及堅果種子類	盡量低油烹調							

## ●第三步：食物定量工具

工具				
	碗	手	免洗湯匙	260cc 杯子
用途	用於全穀根莖、蔬菜類、水果類	用於豆蛋肉魚類	用於奶類、全穀根莖類、油脂及堅果種子類	用於豆漿、奶類

### 一、碗的適用食物種類:

國人飲食習慣大多使用「碗」為主要盛裝器具，尤其是全穀根莖類中的米飯、麵條及蔬菜類食物等，都習慣以碗來盛裝，而不同種類水果大小差異懸殊，如果食用時也以碗來盛裝，不只方便定量，也能輕鬆取得。



### 二、手掌的適用食物種類:

參考加拿大糖尿病衛教協會的資料，手掌能用來估量蔬菜及油脂類量。以往營養師也常以手指寬來教導民眾認識肉類份量，但每個人手指寬大小不一，如果單以手指寬來估算，其實差異性頗大。本書創新以手掌做為豆蛋魚肉類的定量工具，事先了解自己的手掌大小約等於多少兩重的肉類，進食時，只要攤開你的手掌看一看大小，對於當餐的份量就可以清楚得知。

			
三兩手掌	四兩手掌	五兩手掌	豆魚肉蛋類

### 三、免洗湯匙的適用食物種類:

以往對於液體食物及粉末狀食物都是以標準量尺做為定量工具，但對於民眾而言，標準量匙並不是一項隨手可得的工具，不論是外食或是家中，每個人習慣使用的湯匙大小不一，民眾對營養師描述匙數時也無法確定糖池大小是否正確，因此選擇免洗湯匙做為定量工具，大小統一，方便取得，讓食物份量能在生活中落實。



### 四、260cc 標準杯的適用食物種類:

液體食物(例鮮奶、豆漿)大多以杯子盛裝，但各事各樣的杯子大小不一，若單以「一杯」作為定量單位，常讓民眾無法判斷實體大小，因此將杯子範圍設定在 260cc 左右，以一杯 260cc 做為基本單位，方便計量。

## ●第四步：食物份量互相代換

### 可互相代換的全穀根莖類食物

代表食物(一份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖類 (克)	熱量 (大卡)
全穀類食物: 1/4 碗米飯、1/2 碗粥、1/2 碗米類製品(米粉、冬粉)、1/4 個台灣饅頭、1 個小餐包、1 片吐司(薄片)、2 匙五穀粉(薏仁粉)、3 匙燕麥、2 匙紅白小湯圓、2 匙波霸粉圓、2 片蘇打餅乾(大)、3 片蘇打餅乾(小)等。 根莖類食物: 1/2 碗地瓜(或馬鈴薯、芋頭、蓮藕、山藥、南瓜等)。 種子類食物: 2 匙綠豆(紅豆)、10 顆菱角、1/2 碗蓮子(皇帝豆、碗豆仁)、1/3 根玉米條(5 匙)。	2	+	15	70

### 可互相代換的蔬菜類食物

代表食物(一份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖類 (克)	熱量 (大卡)
各類葉菜類(含大番茄)。100 公克(煮熟 1/2 碗) 瓜類蔬菜: 胡瓜、苦瓜、冬瓜。 豆類蔬菜: 菜豆、綠豆芽、黃豆芽等。 菇蕈類: 草菇、香菇、金針菇、木耳等。	1	+	5	25

### 可互相代換的水果類食物

代表食物(一份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖類 (克)	熱量 (大卡)
各式水果。去皮可食(8 分碗滿) 例: 蘋果、西瓜、鳳梨、櫻桃、小番茄、香蕉 1/2 根等。	+	+	15	60

### 可互相代換的豆蛋魚肉類食物

代表食物(一份)		蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖類 (克)	熱量 (大卡)
低脂	◎ 動物性:一般魚類(30 公克, 2/3 雞蛋大小)、5 湯匙吻仔魚、蝦(明蝦 2 隻=劍蝦 4 隻=草蝦仁 6 隻)、約 6-8 個(65 公克)牡蠣、約 22 個文蛤(60 公克)、35 公克豬里肌肉、花枝(40 公克) 小雞腿 1 隻。 ◎ 植物性:無糖豆漿(260ml)、30 公克豆包或麵腸。	7	3	+	55
中脂	◎ 動物性:35 公克牛或羊排、旗魚、鮭魚、鰻魚、虱目魚、肉鯽、50 公克鱈魚、35 公克雞翅、雞塊 2-3 塊、雞蛋(滷蛋)、2 湯匙肉燥、2 湯匙素/肉鬆(魚)鬆。 ◎ 植物性:1 塊傳統豆腐(厚的 2 方格, 薄的 4 方格)、1/2 盒裝豆腐、55 公克黑豆干(1/3 塊)、40 公克小豆干(1 又 1/3 片)、55 公克油豆腐(2 塊三角)、35 公克百頁豆腐、2 湯匙黃豆。	7	5	+	75
高脂	35 公克秋刀魚、50 公克梅花肉(五花肉)、45 公克牛楠、40 公克香腸、35 公克五花臘肉、50 公克熱狗。	7	10	+	120

### 可互相代換的奶類食物

代表食物(一份)		蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖類 (克)	熱量 (大卡)
全脂	◎ 鮮奶、奶粉、保久奶、優格乳、優格、起司	8	8	12	150
低脂		8	4	12	120
脫脂	◎ 1 份全脂奶---- (熱量 150 卡) =1 盒鮮奶 (240 毫升) =4 湯匙全脂奶粉 ◎ 1 份低脂奶或豆奶---- (熱量 120 卡) =1 盒低脂奶或豆奶 (240 毫升) =3 湯匙低脂奶粉 =2 片起司 ◎ 1 份脫脂奶---- (熱量 80 卡) =1 盒脫脂奶 (240 毫升) =3 湯匙脫	8	+	12	80

	脂奶粉				
--	-----	--	--	--	--

可互相代換的油脂及堅果種子類食物

代表食物(一份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖類 (克)	熱量 (大卡)
◎ 動物性油脂: 1/3 湯匙豬油、雞油、牛油、培根 1 片	+	5	+	45
◎ 植物性油脂: 1/3 湯匙花生油、葵花油、椰子油等				
◎ 堅果類: 花生、1 又 1/2 湯匙南瓜子、2 湯匙葵花子、1 湯匙腰果、1 又 1/3 湯匙芝麻、1 湯匙開心果、1/2 湯匙杏仁果、2 湯匙帶殼花生、等。				

※ 「+」表示微量。

●範例介紹







先算出自己的理想體重:  $(1.75m \times 1.75) \times 22 = 67.4kg$

再算出標準體重所需熱量:  $67.4kg \times 30 \text{ 大卡} = 2022 \text{ 大卡}$  (約 2000 大卡)

要達到每週減輕 0.5 公斤，每天需減少 500 大卡:

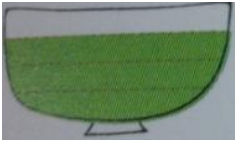



$2000 - 500 \text{ 大卡} = 1500 \text{ 大卡}$

※早餐可以這樣配

菜單	活力堅果生菜套餐				脫脂奶一杯	三角飯糰
種類	蔬菜類	水果類	魚肉豆蛋類	油脂及堅果類	奶類	全穀根莖類
份數	0.5	1	1	1	1	2
圖示						
材料	苜蓿芽 10 克、豆苗 20	奇異果 55 克、蘋果 55	水煮蛋一個	堅果類 1 份: 南瓜子、松	脫脂奶一杯	三角飯糰

	克、紫高麗菜 20 克	克、枸杞少許		子、亞麻仁子		
叮嚀	<p>◎ 奶類、全穀根莖類，再搭配新鮮水果，豐富的纖維質和酵素，可助消化及排泄。</p> <p>◎ 額外補充一份堅果種子類，更富含有礦物質及維生素，讓您減重也能活力充沛一整天。</p>					
						



### ※午餐可以這樣配

菜單	彩椒涼拌四季豆	薑絲冬瓜紅蘿蔔湯	紫蘇和風蕎麥麵		迷迭香烤雞腿	烹調用油
種類	蔬菜類		全穀根莖類		魚肉豆蛋類	油脂及堅果類
份數	1	0.5	1	1	2	3
圖示						
材料	紅椒 20 克、黃椒 30 克、四季豆 40 克、洋蔥 10 克	薑絲少許、冬瓜(可食)40 克、紅蘿蔔(去皮)10 克	蕎麥麵條 60 克、紫蘇 1 湯匙、和風醬 2 湯匙	玉米 110 克	棒棒腿一支(約 70 克)、迷迭香 5 克、鹽少許	植物油 1 匙
叮嚀	◎ 午餐「營養、好吃、正常吃」，是減重者要堅持的原則，攝取優質蛋白質及地中海式的飲食，也可讓您吃得飽又滿足。					

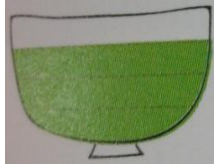
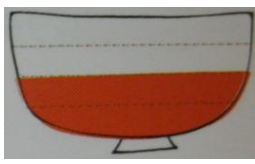






### ※午後點心可以這樣配

菜單	綜合水果	
種類	水果類	
份數	2	
圖示		
材料	芭樂 155 克	葡萄 130 克
叮嚀	◎ 兩餐間吃水果，來個體內大掃除	

### ※晚餐可以這樣配

菜單	蒜茸地瓜葉		雜糧肉末粥			香茅白果豆腐蒸魚	烹調用油
種類	蔬菜類		蔬菜類	全穀根莖類	魚肉豆蛋類	魚肉豆蛋類	油脂及堅果類
份數	1		0.5	2	0.5	2.5	2
圖示							
材料	地瓜葉 100 克、蒜茸少許	香菇 20 克、紅禧菇 20 克、紅蘿蔔 10 克	糙米 20 克、白米 20 克	玉米 110 克	豬肉末 15 克	鯛魚 70 克、豆腐 40 克、香茅、白果	橄欖油 1/3 匙、香油 1/3 匙
叮嚀	◎ 晚餐吃個七、八分飽，選擇富含纖維質食物，維持整夜不嫌少。						





### 叁、六大類食物份數參考圖片範例

#### 【全穀根莖類】

##### ◎飯

\* 白飯 1 份=薏仁 1 份=1/4 碗滿的飯

\* 1 碗滿滿的飯就是 4 份囉!



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	70 大卡	2 克	+	15 克

##### ◎熟麵條

\* 熟麵條 1 份=半碗飯=稀飯 1 份=1/4 碗滿的飯



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	70 大卡	2 克	+	15 克

##### ◎米粉

\* 米粉 1 份=半碗飯=1/4 碗滿的飯

\* 米粉也是屬於低蛋白澱粉的選擇喔!

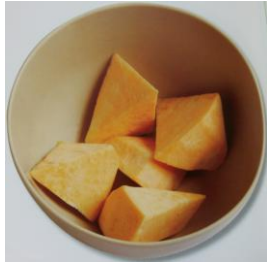


每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	60 大卡	+	+	15 克

### ◎地瓜

\*地瓜 1 份=半碗飯=1/4 碗滿的飯

\*屬於蛋白澱粉，適合腎病患者食用



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	60 大卡	+	+	15 克

### ◎吐司(薄)

\*吐司 1 片=長 10 公分\*寬 10 公分\*高一公分

\*市售鮮奶吐司大小都比一份吐司大，一片約全穀根莖類 2 份



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	70 大卡	2 克	+	15 克

## 蔬菜類

### ◎地瓜葉

\*煮熟的地瓜葉 1 份約有半碗



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類	膳食纖維
	25 大卡	1 克	+	5 克	3.1 克

### ◎絲瓜

\*絲瓜的份量受烹調時間影響大，100 克絲瓜完全煮軟後，體積不到半碗



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類	膳食纖維
	25 大卡	1 克	+	5 克	0.6 克

◎高麗菜

\*一份高麗菜約有半碗



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類	膳食纖維
	25 大卡	1 克	+	5 克	1.3 克

◎目宿芽



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類	膳食纖維
	25 大卡	1 克	+	5 克	2 克

【水果類】

◎西瓜



每份	熱量	糖類	膳食纖維	購買量	可食量
	60 大卡	15 克	0.5 克	300 克	180 克

◎芒果



每份	熱量	糖類	膳食纖維	購買量	可食量
	60 大卡	15 克	0.8 克	150 克	100 克

◎芭樂



每份	熱量	糖類	膳食纖維	購買量	可食量
	60 大卡	15 克	4.2 克	180 克	140 克

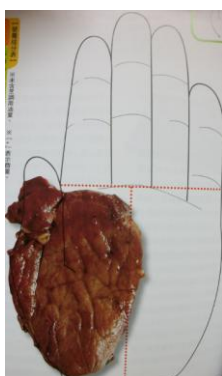
◎小番茄



每份	熱量	糖類	膳食纖維	購買量	可食量
	60 大卡	15 克	2.5 克	175 克	175 克

**【豆魚肉蛋類】**

◎牛排



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	75 大卡	7 克	5 克	+

◎劍蝦



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	55 大卡	7 克	3 克	+

### ◎滷蛋



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	75 大卡	7 克	5 克	+

### ◎傳統豆腐



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	75 大卡	7 克	5 克	+

### ◎無糖豆漿

※一杯無糖豆漿 260cc，相當於 1 份的低脂肉類



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	55 大卡	7 克	3 克	+

### ◎肉魚

※肉魚一餐一尾，3 兩(3 份)剛剛好，搭配蔬果最均衡



每份	熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	225 大卡	21 克	15 克	+

## 【奶類】

### ◎低脂鮮奶

※一份奶類食物=240cc 低脂鮮奶



每份	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	120 大卡	8 克	4 克	12 克

### ◎低脂起司

\*一份奶類食物=起司 2 片



每份	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	120 大卡	8 克	4 克	12 克

## 【油脂及堅果種子類】

### ◎植物油

※油脂一份=植物油 5 克=1/3 匙免洗湯匙



每份	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	45 大卡	+	5 克	+

### ◎瓜子

\*瓜子 1 份=2 持免洗湯匙(53 粒)=1/3 匙植物油



每份	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	45 大卡	+	5 克	+

◎沙茶醬

※一份油脂類=沙茶醬 1/2 持免洗湯匙=1/3 持植物油



每份	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	糖類
	45 大卡	+	5 克	+

參考資料:食物代換速查輕圖典/三采文化編著/出版/2010  
學務處健康中心整理