

飲食停看聽

營養師 廖欣儀



你認識交通號誌的
「紅綠燈」嗎？

- * ● 紅燈 — 危險
- * ● 黃燈 — 注意
- * ● 綠燈 — 安全

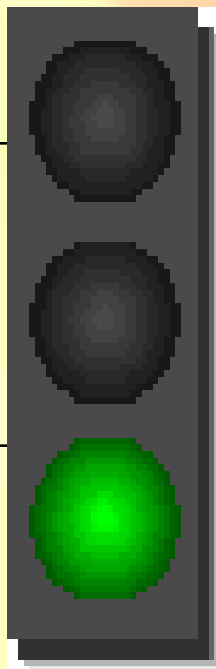


什麼是紅黃綠燈食物？

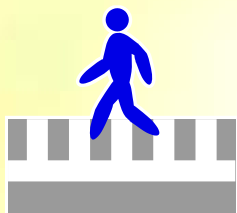
- 紅黃綠燈交通號誌的食物分類，主要以衛生署的飲食指南為基礎，再將「綠燈走、黃燈小心、紅燈停」的概念轉換到食物中。
- 紅燈忌口、黃燈淺嚐、綠燈可吃
- 不分老少，不必強記，就能達到警惕自己每天注意選擇較健康的食物



健康的交叉口~~



食物紅綠燈



綠燈食物



➤ 含有人體必須的營養素，可促進身體健康，是每天必須攝取的食物。

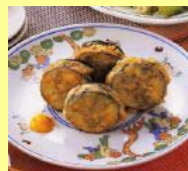


奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
低脂奶 脫脂奶 酸酪乳 低脂乳酪 	米飯  饅頭 吐司  湯麵 綠豆湯 水煮玉米	新鮮蔬菜  	新鮮水果   	瘦肉 豆腐 豆漿  	橄欖油 花生油 芥花油 魚油 	白開水  麥茶 無糖飲料 純米果  

黃燈食物

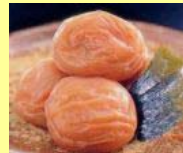
➤含有人體必須的營養素，但糖、脂肪或鹽分過高，是必須攝取限量的食物。

奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
全脂奶 調味乳 乳酪 發酵乳 奶昔 布丁 霜淇淋	炒飯 炒麵 炒米粉 甜鹹麵包 煎蘿蔔糕 年糕	炸蔬菜 大油炒蔬菜	水果沙拉 水果罐頭 乾果	煎炒炸肉 肉鬆 火腿 熱狗 油豆腐 皮蛋 鹹蛋	核果 堅果	漢堡 披薩 海綿蛋糕





➤ 只提供熱量、糖、油和鹽份，而其他必須營養素含量很少，只可偶爾選擇的食物。 

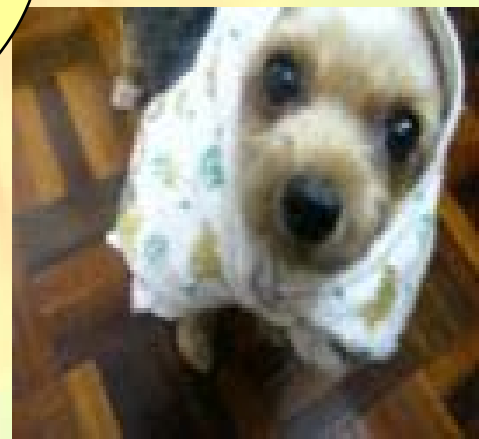
奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
無	炸薯條  甜甜圈 小西點  月餅 速食麵 爆米花 	醃製蔬菜 	蜜餞 甜果汁 	鹹魚 香腸  臘肉 蛋類：無 豆製品：無 	培根 豬油 奶油  乳瑪琳 酥油 雞皮 豬皮	洋芋片 奶油蛋糕 糖果  巧克力 可樂 含糖飲料 



食物紅綠燈go go go~

- 紅燈忌口
- 黃燈淺嚐
- 綠燈可吃

知道該怎
麼選擇了
嗎？







番茄 → ●綠燈食物



可樂 → ●紅燈食物





珍珠奶茶 → ●紅燈食物



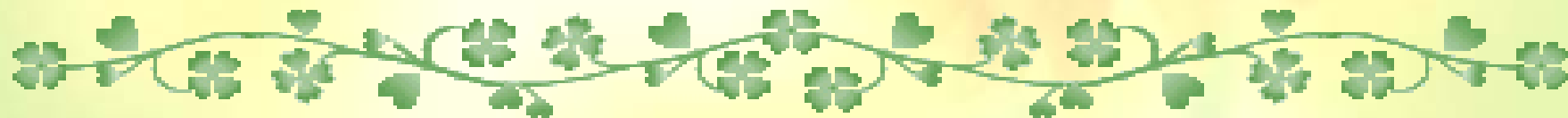


白切肉 → ●綠燈食物



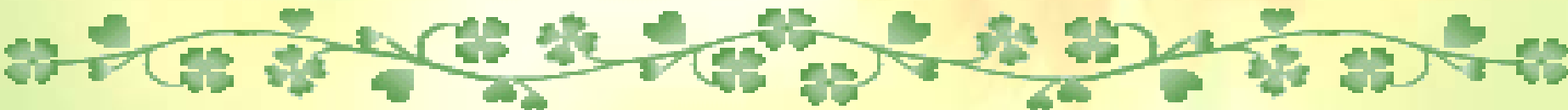


蔥油餅 → ●紅燈食物



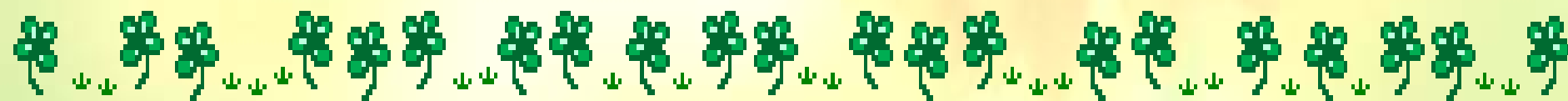


水餃 → ●綠燈食物



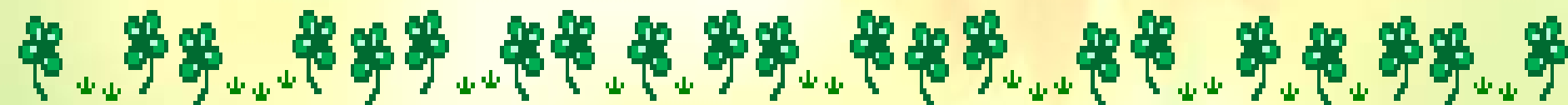


烤雞腿餐→ ●綠燈食物



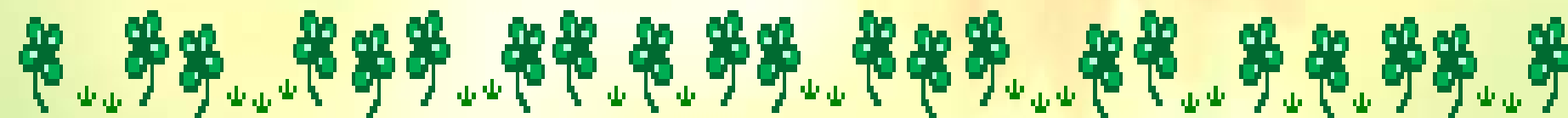


比薩 → ●紅燈食物



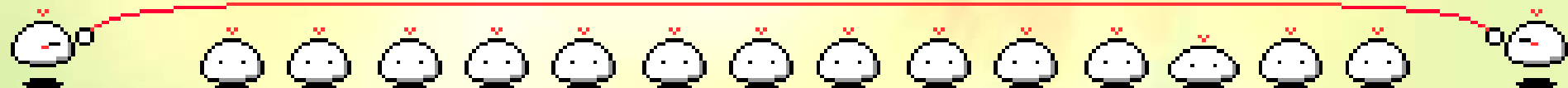


蒸蛋 → ●綠燈食物



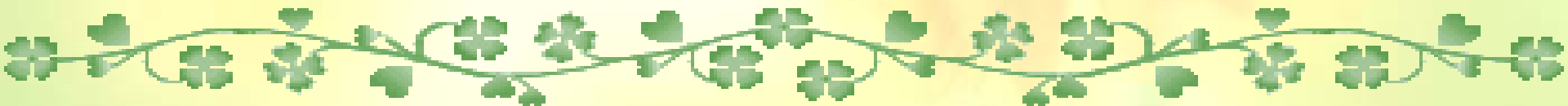


蘋果派 → ●紅燈食物



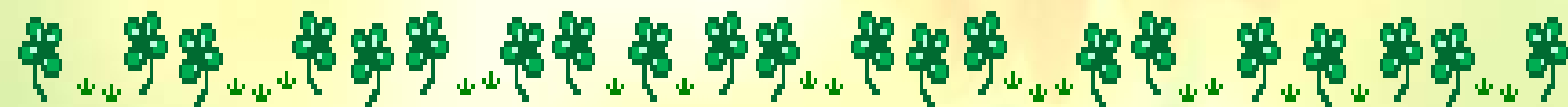


巧克力 → ●紅燈食物



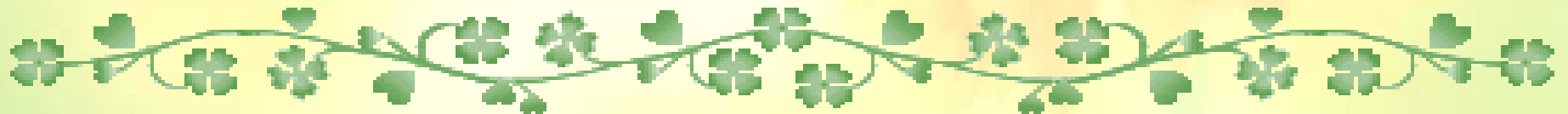


豆腐 → ●綠燈食物



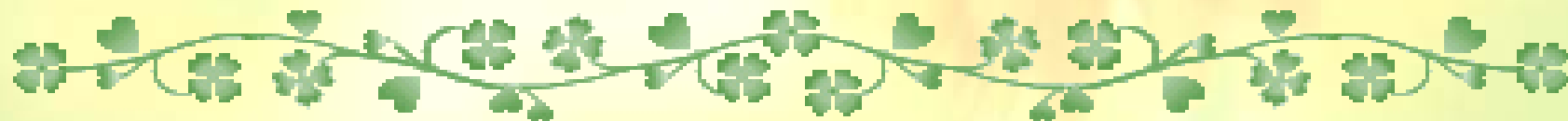


泡麵 → ●紅燈食物



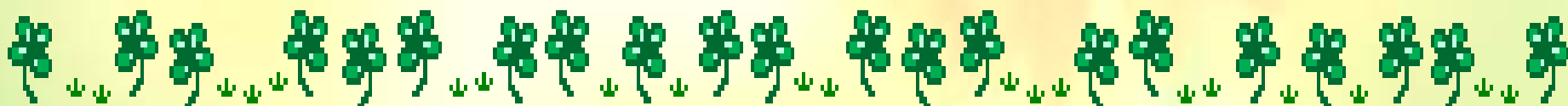


草莓 → ●綠燈食物



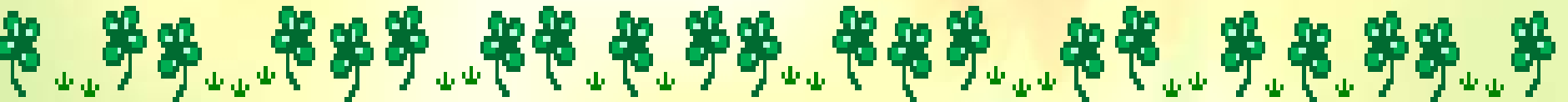


汽水 → ●紅燈食物



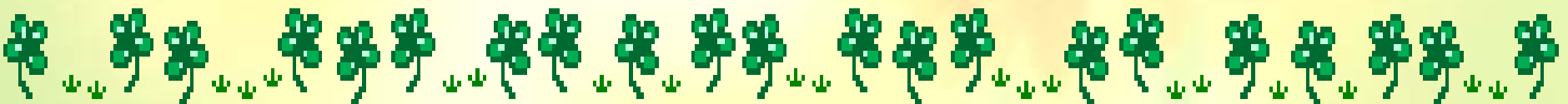


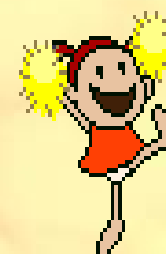
泡芙 → ●紅燈食物



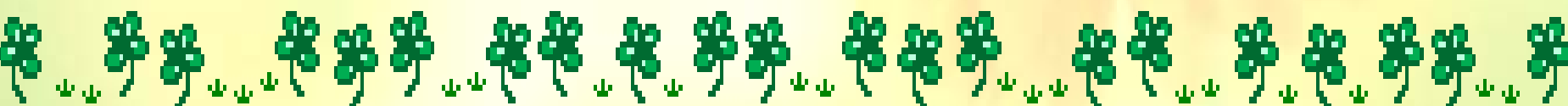


花椰菜 → ●綠燈食物



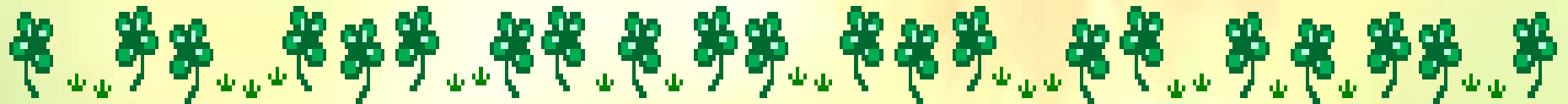


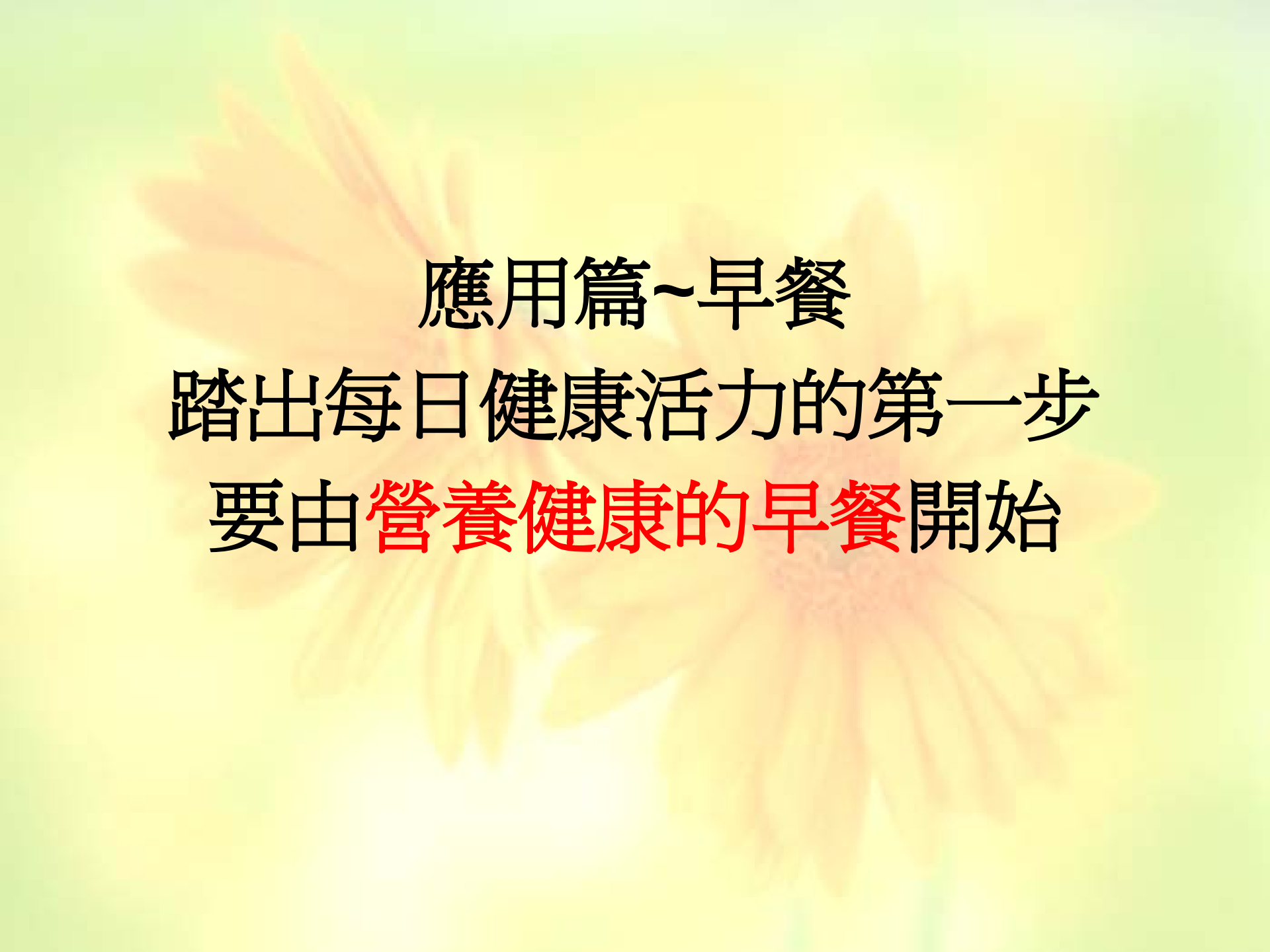
香腸 → ●紅燈食物





蒸魚→ ●綠燈食物





應用篇~早餐

踏出每日健康活力的第一步

要由**營養健康的早餐**開始

早餐原則

選擇低油的烹調方式~
才不造成剛復甦腸胃的負擔，
進而一整天沒精神。

少油高纖

VS



●紅燈

飯糰



時蔬飯糰

舉例：

炸



炸雞漢堡

●紅燈

烤



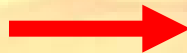
烤肉漢堡

舉例：

煎



煎蛋



煮



水煮蛋

早餐原則

搭配蔬菜、水果及適量的肉類



炸雞三明治

●
紅
燈



水果肉片三明治



起酥三明治

●
紅
燈

早餐原則

避免選用高脂肪食物~
因一大早若吃得太油膩，
易造成副交感神經亢奮，
容易疲倦、打哈欠。

注意看不見的油脂！

可見的油脂

- 肉類：肥肉、培根、雞鴨豬魚皮。
- 脂肪類：奶油、豬油、沙拉油、瑪琪琳等。



不可見油脂

水果類



肉類



五穀根莖類



豆類



不可見油脂

奶類



堅果類



油脂類



原則八

避免選擇高熱量、
高糖或高鹽份的食物。

吃麵包最快了？

高糖

高油

低纖維





餅乾的製作原料有哪些？

高糖

高油

低纖維



主要原料：奶油、糖、麵粉



健康早餐舉例

健康早餐舉例

水果

雜糧
飯團



生菜
沙拉

和風沙拉醬

健康早餐舉例

全麥三
明治

果菜汁



水果

蔬菜

健康早餐舉例

水果

雜糧壽司



燙青菜

蔬菜



早餐飲料的選擇



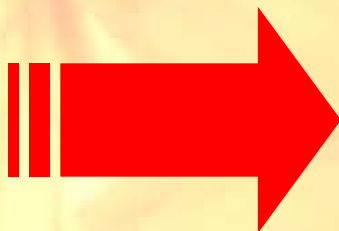
米漿



豆漿



奶茶



綠茶



紅茶



咖啡



未濾渣果菜汁



低脂鮮奶

注意：

蛋白質、鈣質



鮮奶

≠

油脂



奶精

應用篇~健康午、晚餐選擇原則



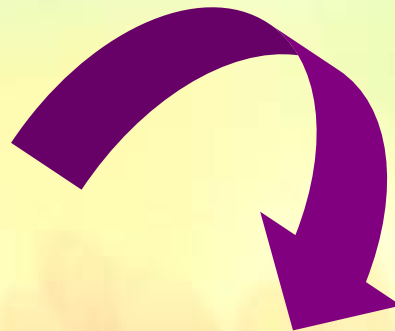
中式自助餐

炸排骨便當





油豆腐



麻婆豆腐



凉拌豆腐



煎餃



水餃



炸

炸牛蒡



拌



拌牛蒡



肉羹湯



清湯

蛤蜊清湯



蘿蔔湯



控肉



蒜泥白肉

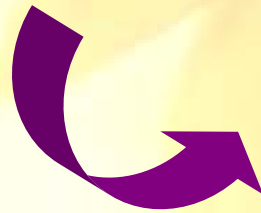
滷肉飯



白飯

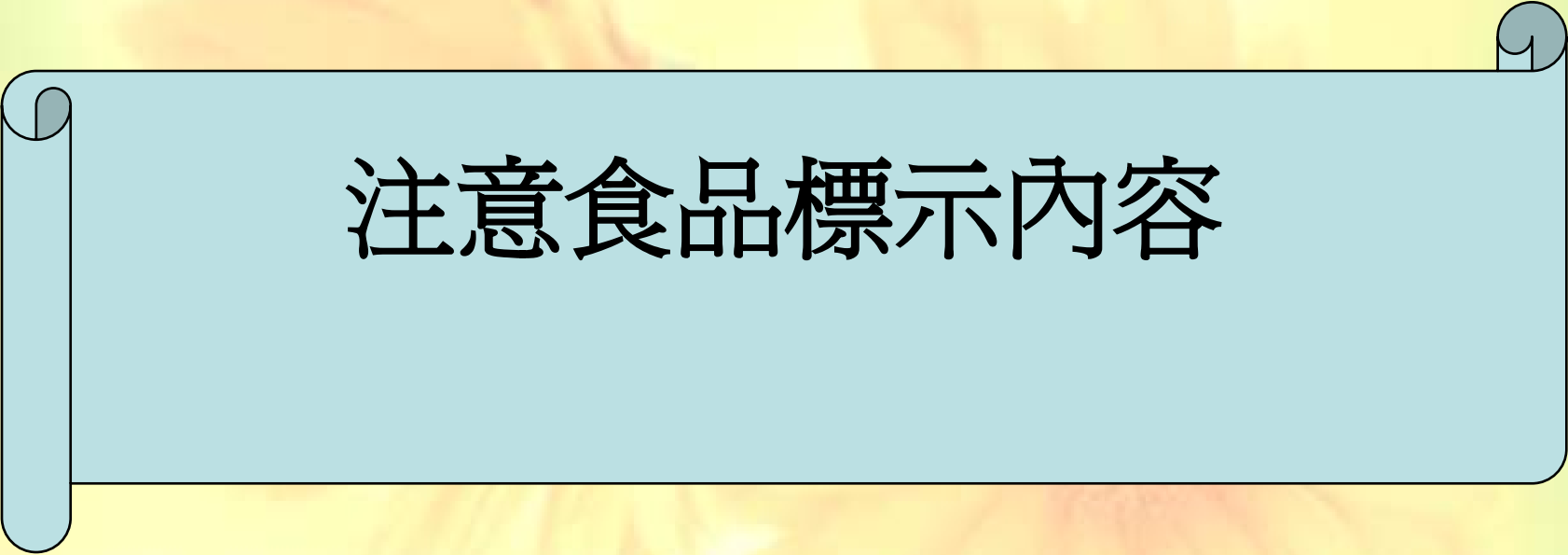


雜糧飯



燙青菜





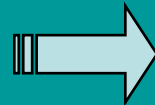
注意食品標示內容

麵包類



營養標示	
每一份量.....	60公克
本包裝含.....	1份
	每份
熱量.....	206.0大卡
蛋白質.....	4.8公克
脂肪.....	3.2公克
碳水化合物.....	39.5公克
鈉.....	51.8毫克

一包熱量多少?



206大卡

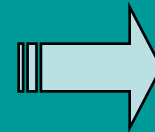
飲料類

營養標示 每100公克	
熱量	30大卡
蛋白質	0.3公克
脂肪	0公克
碳水化合物	7.6公克
鈉	38毫克
維生素B1	0.02毫克
維生素B2	0.02毫克
維生素B6	0.03毫克
維生素C	39毫克
蕃茄紅素	3.05毫克

600ml



一瓶熱量多少？



180大卡

便當類



穀根莖類 1.1碗

豆魚肉類 3.5份

脂類 1湯匙=15克



飲食停看聽
健康一定贏

Thank you