

2023版本

均衡飲食

Balanced diet

熱量
知多D

一般中年人士每天所需熱量：

女士

1200-1500
卡路里



男士

1500-1800
卡路里

*卡路里數字只供參考，
實際卡路里需要按性別、
活動量、病歷狀況、
年齡等而決定

維持體重

—— kg

肥胖

↗ kg



一路向「卡」?

星期 kcal	一	二	三	四	五	六	日	結果
卡路里 攝取	額外 500 kcal	額外 500 kcal	額外 500 kcal	額外 500 kcal	額外 500 kcal	額外 500 kcal	額外 500 kcal	「恭喜」你得到 脂肪 一磅

每日額外增加攝取500kcal
= 一周後增加一磅脂肪

熱量
知多D

VS.

揚州炒飯



滑蛋蝦仁飯



熱量
知多D

VS.

海鮮炒烏冬



海鮮湯烏冬



熱量
知多D

VS.

鮮茄牛肉配炒飯

熱量 **1050**千卡

脂肪 **37**克



鮮茄牛肉飯

熱量 **840**千卡

脂肪 **13**克

熱量
知多D

VS.

牛腩湯河粉

熱量 **670**千卡

脂肪 **19**克



牛丸湯米粉

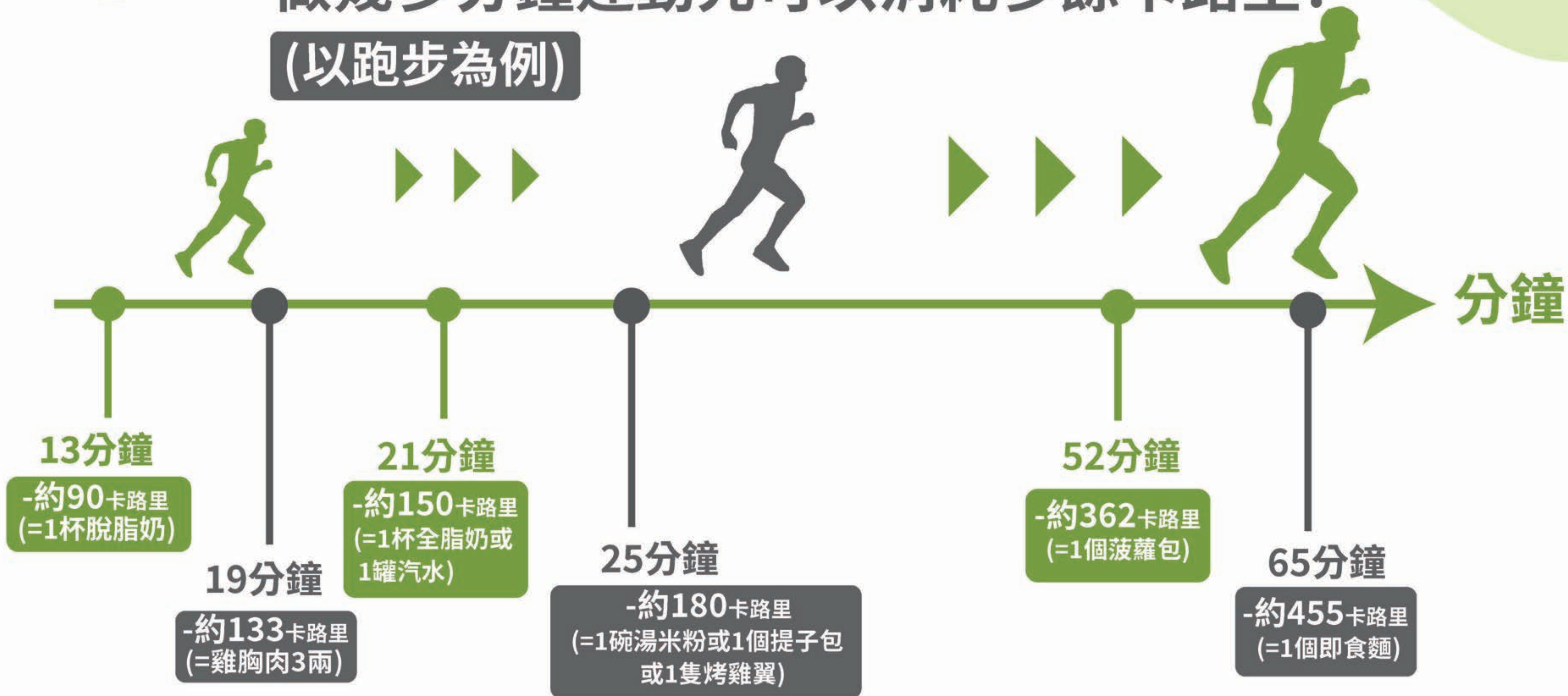
熱量 **539**千卡

脂肪 **8**克



做幾多分鐘運動先可以消耗多餘卡路里?

(以跑步為例)



熱量
知多D

飲食建議

低熱量



營養豐富

▶ 多選低熱量但營養豐富的食物

低卡路里食物

青瓜 MAGNESIUM VIT K 16 cal	青檸 POTASSIUM VIT C 20 cal	哈密瓜 VIT A COPPER 22 cal	椒類 VIT C VIT A 23 cal	菠菜 IRON VIT K 29 cal
紅莓 LUTEIN VIT A 30 cal	士多啤梨 MANGANESE VIT C 32 cal	黑莓 VIT C VIT K 32 cal	西蘭花 VIT C VIT K 40 cal	小椰菜 VIT C VIT K 42 cal

蔬果

低卡路里食物

紅蘿蔔



42 cal

半脫脂牛奶



49 cal

希臘乳酪



54 cal

奇異果



55 cal

藍莓



68 cal

雞胸肉



106 cal

吞拿魚



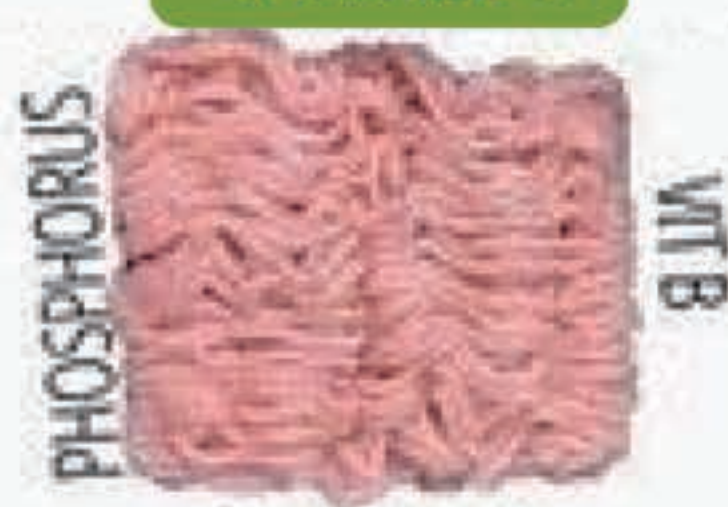
109 cal

黑豆



110 cal

免治雞肉



114 cal

藜麥



141 cal

蔬果

彩虹飲食法

● 紅色

茄紅素

- 抗氧化
- 減慢老化
- 防止或減慢癌症形成



● 橙色

胡蘿蔔素

- 抗氧化
- 保持眼睛健康
- 增強免疫力



● 綠色

葉黃素、葉綠素

- 抗氧化
- 保持眼睛健康



● 紫色

花青素

- 抗氧化
- 抗發炎、抗細菌、抗凝血
- 有助心臟血管健康，減低患癌症及心臟病機會
- 維持眼睛健康

