



第五課： 更換食譜 達到平衡

光鹽社

Cancer Prevention Research Institute of Texas 提供資金

本課目標

- 了解并選擇健康的食材
- 維持健康的體重
- 選擇健康的食品 and 生活方式

簡單的小變化

- 你記得你為什麼想變的更健康嗎？
- 選擇并實行健康的生活方式是需要時間來做改變，所以不要放棄。
- 一步一步來，每一次做一個變化。

健康選擇的5個秘訣

1. 減少烹飪中用的油脂，糖和鹽的用量
2. 考慮健康替代品
3. 減少配料，調味品，醬料
4. 選擇更健康的烹飪方式
5. 注意份量大小

減少在烹飪中用的油脂、糖和鹽的用量

- **油脂：通常是隱藏在焙烤食品**
 - 例如許多在麵包店出售的包子/麵包。
 - 當你自己烘焙時，考慮使用一半的黃油或酥油
 - 使用橄欖油或菜籽油，而不是固體脂肪像黃油和人造黃油
 - 拿掉雞和火雞片上的皮，割除肉上多餘的脂肪

考您的知识

以下的脂肪，请选择最健康饮食的油：

- a.椰子油
- b.奶油
- c.花生油
- d.橄榄油

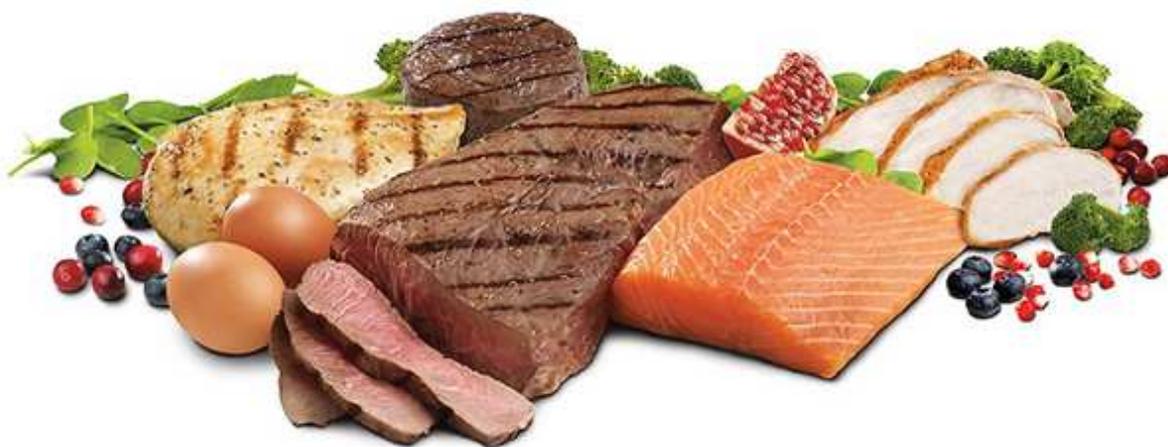
儲藏室中健康的替代品

- 全穀物
 - 糙米
 - 全麥麵包
 - 全麥麵條
 - 燕麥片
 - 全麥麵餅
- 蛋白質
 - 花生醬、杏仁果醬
 - 無鹽無烘烤果仁
 - 低鹽罐頭金槍魚（儲存在水中）



冰箱中健康的替代品

- 奶製品
 - 低脂/無脂牛奶、酸奶、芝士
 - 雞蛋
 - 不含反式脂肪酸的黃油/人造黃油
- 蛋白質
 - 瘦肉
 - 家禽
 - 魚



考您的知识

美国心脏协会推荐每日所饮食的糖量要少过：

- a. 100克
- b. 75克
- c. 45克
- d. 15克

減少在烹飪中用的油脂、糖和鹽的用量

- 糖：也隱藏在你烘烤好食品的或其他糖醋的料理內
 - 考慮減少1/3至1/2糖量
- 鹽：在很多餐廳的菜餚，簡便食品，以及許多可口的點心裡
 - 考慮點少鹽或選擇“健康一點的餐點”，並限制鹹味小點心
 - 多用新鮮的草藥，香料，萊姆或檸檬汁，大蒜，生薑，綠蔥，醋而不是鹽或高湯塊

儲藏室的改變

- 可以考慮替換掉
 - 高鹽的包裝或罐裝食品
 - 垃圾食品（糖果、薯片、曲奇等）
 - 高糖的即食麥片或燕麥片
 - 低品質的granola bar（檢查蛋白質和纖維！）



儲藏室中健康的替代品

- 罐頭食品
 - 低鹽版的湯/湯底
 - 低鹽/無添加鹽版的蔬菜
 - 低鹽/無添加鹽版的豆類
- 農產品
 - 番薯、洋蔥
- 醋（白醋、浙醋、陳醋、蘋果醋、紅酒醋、黑醋）



冰箱的改變

- 可以考慮替換掉
 - 高鹽的調料
 - 含糖飲料（果汁、碳酸飲料、奶油等）
 - 熟食肉



冰箱中健康的替代品

- 新鮮的農產品
 - 蔬菜
 - 水果
 - 包裝好的沙拉
 - 新鮮的草本
- 調料
 - 低鹽版番茄醬、芥末醬
 - 低鹽版沙拉醬



冷凍室的改變

- 可以考慮替換掉
 - 冷凍的晚餐/披薩 – 檢查鈉的含量
 - 冷凍的甜品
 - 冷凍在高鹽醬料里的蔬菜



考您的知识

美国心脏协会推荐每日所饮食的钠量要少过：

- a. 500毫克
- b. 1000毫克
- c. 2300毫克
- d. 3000毫克

減少配料，調味品，醬料

- **配料**：考慮減少糖霜料或其他基於奶油配料
 - 如果必須使用的配料，可以考慮使用低脂肪的產品
- **調味品**：減少使用調味品如奶油，糖漿，果醬，榨菜，辣椒醬，醬油等
 - 大多數的調味品是含有高量的鹽，糖，或脂肪
 - 嘗試使用低鹽或低脂調味品
- **起司/乳酪**：如果你要在你的食譜中添加起司，使用 $\frac{1}{2}$ 的量。

常見的調味品

- 草本和香料

- Mrs. Dash
- Ground cinnamon 肉桂粉
- Ground cloves 丁香粉
- Ground cumin 小茴香
- Ground ginger 姜粉
- Oregano 牛至
- Paprika 辣椒粉
- Rosemary 迷迭香
- Sesame seeds 芝麻籽



- Thyme 百里香
- Nutmeg 肉荳蔻
- Curry powder 咖喱粉
- Crushed red pepper 紅辣椒碎
- Cayenne pepper
- Bay leaves 月桂樹葉

限制糖粉、脂肪、高盐食物

Nutrition Facts 营养资料	
Serving Size 食物分量 ½ cup (84g)	
Servings Per Container 每包装所含食物分量 2	
Amount Per Serving 每食用分量	
Calories 能量 290	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 脂肪总量 1g	2%
Saturated Fat 饱和脂肪 0g	0%
Trans Fat 反式脂肪 0g	
Cholesterol 胆固醇 0mg	0%
Sodium 钠 15mg	1%
Total Carbohydrate 碳水化合物 52g	17%
Dietary Fiber 纤维素 9g	36%
Sugars 0g	
Protein 蛋白质 20g	
Vitamin A 维生素 A 0%	Vitamin C 维生素 C 2%
Calcium 钙 10%	Iron 铁 40%
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

- 使用营养成分标签和成分表来辨别。

每日该限制：

- 钠：<2300 毫克
 - 選擇每份 < 140 毫克
- 饱和脂肪：<20克
- 添加糖：<45克

考您的知识

以下哪一项食物是全谷类？

- a. 白米粉
- b. 饺子皮
- c. 糙米饭
- d. 煎饼

考慮健康替代品

- **米**：試試糙米。您和您的家人可嘗試一半白米和一半糙米的飯
- **肉類**：選擇瘦肉（90%），並考慮食用較少的肉並增加蔬菜量在混合菜內
- **牛奶**：用無脂牛奶代替全脂牛奶或酪乳
- **麵食/麵條**：考慮使用全麥麵食或麵條
- 增加食譜裡**蔬菜和/或水果**的量

選擇更健康的烹飪方式

- **方式**：考慮使用蒸，燉，水煮，川燙，烤，烘，燒，燒烤，和微波烹飪方式
- **醃製**：考慮用料酒，蔬菜汁，香醋 (balsamic vinegar)，或低鈉，低脂肪蔬菜湯浸泡
- **炊具**：考慮用不粘鍋如陶瓷炊具以減少必須使用油的量

注意份量大小(1)

- **測量你的份量：**有些食譜無論你如何取代，它可能仍然是高脂肪，高糖或高鹽的。
 - 使用一個較小的盤子，勺子，杯子來減少暴飲暴食的風險
 - 使用你的手來測量份量大小

注意份量大小(1)

- **細嚼慢嚥**：慢慢吃，這會給你的身體有機會趕上並給你“飽”的信號
 - 嘗試當你開始吃時，設定10分鐘的定時器。
 - 開始吃後，暫停5分鐘
 - 10分鐘後再恢復進食

注意份量大小(2)

- **計劃**：外食時，一定要察看菜單上的營養資料，並挑選出你可能想點的餐點，並堅持吃這些。餐館算的卡路里會有18%的差距！
 - 菜上桌後，在你開始吃前先要一個便當盒，先把一半打包至盒中
 - 如果你與別人一同吃飯，可以考慮共享一份菜，這樣你就不会吃得過飽
 - 要求“少鹽和少油”的選擇
 - 要求把醬料，起司，酸奶，或肉汁放在旁邊
 - 要求小菜為清蒸蔬菜或沙拉來代替炸薯條
 - 注意麵包籃！限制你吃的份量
 - 不用奶油醬，選擇麻林納拉(Marinara)或番茄類型的醬

外食建議

理想的菜餚類型	限制類型的菜
燒烤 (grilled) , 焙烤 (broiled) , 蒸 (steamed) , 醬烤 (roasted) , 烘烤 (baked) , 煮 (poached) , 塗擦調味 (rubbed) , 五香/香料 (spices) , 煎 (seared) , 炒 (sautéed)	麵糊 (battered) , 油炸 (fried) , 鄉村風格 (country style) , 奶油式 (creamy) , 脆脆的 (crunchy) , 硬殼式 (crusted) , 融化式 (melted) , 悶煮醬 (smothered)

達成平衡

- 除了注意你吃什麼，另一個就是運動。這樣做將幫助你找到一個“卡路里”的平衡並達成你的理想體重。

假如你現在是...	你是...
維持體重	你現是“平衡”的，你的活動量等於用完你所吃的卡路里。
增加體重	你現在是有“過量的卡路里”這意味著，你消耗的卡路里不夠多。
減輕體重	你現在是經歷“虧空熱量/卡路里”。這意味著，你消耗的卡路里超過了你所吃的卡路里。

體育鍛煉提示和建議

- 建議成年人選擇中等強度的體力活動，至少每週150分鐘（例如：快走）和做2天的肌肉鍛鍊或更多天
- 您可以通過增加強度或增加時間來改變您的鍛煉。



安全減重秘訣

- 請記住，沒有“靈丹妙藥”可幫助控制體重。它是需要採取選擇健康的生活方式，並確保減重是緩慢而穩定。
- 如果你的目標是減重，你每天要少吃500至1000大卡。這可以幫你每星期減輕1~2磅。

