

# 認識六大類食物及營養成份



美侖診所營養師  
黃玉芬

100年1月11日

LOGO

# “吃”的藝術



人民對吃的需求從“有得吃” → “吃得飽”  
→ “吃得巧、吃得健康”

餐飲業也從烹調食物的人變成設計食物的專業人員

# 為什麼要開這堂課



❖ 設計前得先了解自己擁有哪些材料  
以及對材料有充份的認識。



# 健康飲食第一部

~認識食物種類

# 健康飲食



→ 想一想，每一天要吃多少種食物？

五穀根莖類



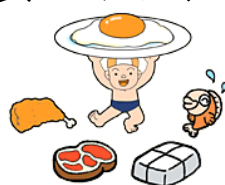
蔬菜類



水果類



蛋豆魚肉類



牛奶類



油糖鹽類



每天要均衡攝取六大類食物

# 六大類食物 – 五穀根莖類



## ❖ 五穀根莖類(主食類)

\*\*飯、麵、粥、冬粉、米粉。

\*\*南瓜、地瓜、山藥、馬鈴薯、皇帝豆、菱角、蓮子、栗子、蓮藕、牛蒡、紅豆、綠豆、薏仁、玉米。

( 未精緻的主食類對健康比較好 )

# 六大類食物 – 五穀根莖類



## ❖ 加工品

粉圓、粉條、湯圓、甜不辣、蘿蔔糕、麵包

# 六大類食物 – 五穀根莖類



## ❖ 營養成份及健康價值

### 1. 供應熱量

### 2. 讓其他營養成份可以充份被利用

( 例如：要讓傷口復元吃高蛋白食物，但是熱量不足時高蛋白無法有效利用 )

### 3. 幫助脂肪代謝



# 六大類食物 – 蔬菜類



## ❖ 蔬菜類

空心菜、地瓜葉、綠豆芽、高麗菜、紅蘿蔔、杏鮑菇、香菇、竹筍、小黃瓜、筴白筍、苦瓜、大白菜、小白菜、蕃茄、洋蔥、絲瓜、芹菜...等

( 要把蔬菜類跟根莖澱粉類分清楚喔!! )

# 六大類食物 – 蔬菜類



## ❖ 營養成份及健康價值

主要提供維生素礦物質及**膳食纖維**。

**\*\*深綠色蔬菜維生素礦物質多。**



## ❖ 膳食纖維對健康的幫助

1. 稀釋腸內毒素
2. 降血脂 + 降低心血管疾病
3. 供應腸內好菌養份
4. 降血糖
5. 預防便秘及腸癌

**注意：**

**吃太多易造成脹氣、刮傷腸道、影響礦物質吸收**

# 蔬菜要怎麼吃才能達到保健效果？



❖ **基本需求**每日要三碟菜，其中至少一碟為深綠色或深黃色蔬菜。一碟的份量約100公克，**三碟即300公克（相當於半斤）**。

❖ **依族群區分的建議量**

女性：每日 4-5 碟

男性：每日 5-6 碟

# 六大類食物 – 水果類



## ❖ 水果類

香瓜、蘋果、葡萄、芭樂、葡萄柚、楊桃、  
百香果、水梨、橘子、柳丁、荔枝、香蕉、  
水蜜桃、芒果、鳳梨、草莓、木瓜、哈密  
瓜...等

# 六大類食物 – 水果類



## ❖ 營養成份及健康價值

主要提供維生素、礦物質及**醣類**。

小叮嚀：水果也有醣份吃多對健康一樣不好。

# 水果吃太多的影響



❖ **1. 血糖高**

❖ **2. 三酸甘油脂高**

# 六大類食物 – 肉魚豆蛋類



## ❖ 蛋、豆、魚、肉類

雞蛋、鴨蛋、皮蛋；豆腐、豆乾、豆包、黃豆、毛豆、素雞；各種魚、蝦、蛤蠣、花枝；豬肉、牛肉、雞肉、肉鬆、貢丸、豬血、內臟類...等



# 高脂、高膽固醇系列



魚：秋刀魚、鱈魚、鮭魚、虱目魚

豬：香腸、熱狗、五花肉、培根、內臟類

豆：麵筋

# 六大類食物 – 肉魚豆蛋類



## ❖ 營養成份及健康價值

**1. 維持人體生長發育，構成及修補細胞、組織之主要材料**

**2. 供應熱量**

# 迷思：因為營養，多吃一點 ... ？



❖ 過與不及都是不好的，肉魚豆蛋類吃太多的問題

1. 肝腎負擔大

2. 高尿酸血症

3. 引發心血管疾病

4. 水份需求增加



想一想同學們的飲食問題 ??

# 六大類食物 – 奶類



## ❖ 奶類

牛奶、羊奶、優酪乳、起司、乳酪、優格...等

# 六大類食物 – 奶類



## ❖ 營養成份及健康價值

主要提供蛋白質及鈣質。

( 學童一天**500cc**牛奶，青年一天**250cc**)

# 六大類食物－油



## ❖ 油脂類

看的見：植物油(大豆油、葵花油、花生油等)、動物油(豬油、雞油、牛油)、沙拉醬、鮮奶油、沙茶醬...等

看不見：花生(醬)、芝麻、開心果、核桃、杏仁、瓜子、南瓜子...等

# 六大類食物 – 油



## ❖ 營養成份及健康價值

**1. 供給熱能**

**2. 幫助脂溶性維生素的吸收與利用**

**3. 增加食物美味及飽腹感**



# 要用哪一種油呢？



❖ 植物油比較好

大豆油、葵花油、橄欖油.....

唯二的例外：椰子油、棕櫚油

椰子油不黏牆壁但是黏血管

# 健康飲食



油糖鹽類：吃最少

奶類：吃適量

蛋豆魚肉類：吃適量

含豐富的優質蛋白質。

小叮嚀：每種食物的營養都不一樣，各種食物是不能取代的喔！

蔬菜類  
提供保  
精除腸

些  
生素，

五穀根莖類：吃最自

富含碳水化合物，  
讓人有體力、好活力！

胃口越爽快、氣色好！





每一種食物都有他的價值在，均衡攝取各樣的食物才能常(長)保健康。

# 健康烹調



LOGO



# ❖ 健康飲食第二部

~ 健康烹調

# 健康烹調的原則



- 1.** 食品安全-衛生
- 2.** 健康
- 3.** 美味

# 健康烹調的原則 – 食品安全衛生



- ❖ 食材選購（新鮮食材）
- ❖ 食材儲存（分別存放 + 保存期限）
- ❖ 食物前處理
- ❖ 食物製備
- ❖ 食物儲存（生熟食分區）
- ❖ 溫度調控



# 怎麼烹調才健康？

~食物紅綠燈及烹調紅綠燈





# 食物紅綠燈



將各種種類所包含的食物分成紅、黃、綠燈，大家都  
能正確選擇食物

- ❖ 紅燈表示食物所含的油、糖、鹽都高，要小心選用
- ❖ 黃燈表示食物略含有一些油、糖、鹽，不宜多吃
- ❖ 綠燈表示所有新鮮安全的食物，可以每天食用



## 紅燈食物

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 	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



## 紅燈食物

\*紅燈停—請盡量少用

炸	多量油(可蓋過食材的量)燒熱後，將食物烹煮熟。
酥	將油熱透，淋在已熟的食物上，使外皮變酥。
三杯	薑、蔥、紅辣椒炒香後放入主菜，加麻油、香油、醬油各一杯，燜煮至湯汁收乾，再加入九層塔拌勻。



# “三高” 的問題 .....



## ❖ 高鹽

腎臟病、高血壓、心血管疾病

## ❖ 高糖

糖尿病、高血脂（三酸甘油酯）

## ❖ 高油

高血脂、中風、心血管疾病



# 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  



# 黃燈食物

\* 黃燈注意—謹慎使用



炒	以中大火炒拌食物。
爆	強火將油燒熱，菜料迅速拌炒即起鍋。
煎	將少量油燒熱後，以中火使食物兩面發黃、外皮酥脆。
燴	菜餚煮熟後，加入太白粉水勾芡。
蜜汁	利用蜂蜜增加菜餚之特殊風味。
糖醋	主要調味醬為糖、醋，在菜餚中直接調味，或將調味料勾芡後淋在菜餚上。





# 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 



# 綠燈食物



\*綠燈行—可多多使用

蒸	利用隔水加熱使食物變熟。 
涮	肉類食物切成薄片，吃的時候放進滾湯中燙熟。
燙、煮	食材處理好之後，放入滾水或高湯中，大火燒滾就撈出稱做「燙」，煮得比較久稱為「煮」。 
烤、烘	調味後的食物，用烤箱或架在烤網，烘熟或乾燥。 
燉、滷	先大火燒滾食物，以小火燒到爛熟是「燉」；若加入滷包就是「滷」。
燒、焗	菜餚經過炒煎，加入少許水或高湯及調味料，微火焗燒，使食物熟透、汁液濃縮。
凍	食物中加入洋菜、果膠，利用低溫把菜與湯汁凍結起來。 
拌	菜餚處理好，放入調味料拌勻。



# 烹調紅綠燈



❖ 紅燈烹調方式—要減少使用次數

❖ 黃燈烹調方式—避免經常性使用

❖ 綠燈烹調方式—可經常使用



良好的飲食習慣得靠自己養成，  
但是提供民眾健康衛生的餐點  
是專業從業人員的責任！



# Thank You !

[www.themegallery.com](http://www.themegallery.com)

LOGO