



# 3

## 健康「食」行力

- 1** 吃出好「食」力
- 2** 「食」在安心



# 第 1 章 吃出好「食」力

本章將會學到關於食物與食品的相關知識，了解青春期健康和吃的關聯。同時能夠透過食品標示的內容，加以評估和選擇適合自己的健康外食。





你知道鳳梨酥裡，其實不是只有鳳梨嗎？





鳳梨酥的內餡除了鳳梨外，有些使用的是冬瓜增加甜味。會取名鳳梨酥是因為鳳梨的臺語是「旺來」，帶有喜氣的意思，所以常被拿來當作伴手禮。身處食安浪潮中的我們，還有什麼概念是必須釐清的呢？本章將帶你一一揭開食品加工的真實面貌。





## 你的食物選擇

放學的食  
的呢？

<input type="checkbox"/>	 香蕉	<input type="checkbox"/>	 牛奶	<input type="checkbox"/>	 布丁	<input type="checkbox"/>	 洋芋片
<input type="checkbox"/>	 烤土司	<input type="checkbox"/>	 炸雞	<input type="checkbox"/>	 珍珠奶茶	<input type="checkbox"/>	 飯糰
<input type="checkbox"/>	 提神飲料	<input type="checkbox"/>	 銅鑼燒	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

勾選完後，請排序你選擇這些點心所考慮到的重點，在□中填入數字。

- 價格  
  喜好  
  別人推薦  
  健康  
  吃飽  
 其他\_\_\_\_\_





# 1 青春期的飲食指南

進入青春期的你，處在一個生長發育快速的階段，不論是飲食的分量跟營養素的需求，和從前都有所不同了。你在選購點心的時候，可曾經考慮過當中所包含的食物類別以及營養素呢？

青春期的熱量跟食物分量，都比從前要來的多。有充足的熱量和營養素，才能夠維持身體的運作。因此均衡的攝取各類食物與營養素，才能讓身體的器官都維持正常的運作。





# 1 青春期的飲食指南

## 補給站

### 食物分量知多少

食物類別	1 份的量
水果類	1 個拳頭大小
蔬菜類 (煮熟)	同全穀雜糧類
全穀雜糧類	比 1 個拳頭多一點
豆魚蛋肉類	半個掌心大小
乳品類	1 杯 = 240 毫升
油脂與堅果 種子類	約大拇指一節大小





衛生福利部 國民健康署根據國人的飲食習慣，編製了**青春期的每日飲食指南**，讓大家了解該如何吃，才能吃得健康又沒有負擔。除了適量的攝取各類食物之外，也要記得補充水分。



▲ 青春期的每日飲食指南 [圖 3-1-1]





攝取的分量參照「我的餐盤」，可以更清楚明白該如何吃的均衡又營養。

## 我的餐盤



每天早晚一杯奶



飯跟蔬菜一樣多



每餐水果拳頭大



豆魚蛋肉一掌心



菜比水果多一點



堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來

▲ 我的餐盤 (來源：衛生福利部) 圖 3-1-2





## 一日飲食記錄

請試著記錄自己昨天一整天（包含點心）的飲食，對照圖 3-1-1 的飲食指南，評估自己的飲食是否符合標準。

### 我的一日飲食單

食品名稱（份）

食物類別（份）

範例

1. 紅茶 (1)
2. 豬排蛋三明治 (1)

1. 糖 (全糖)
2. 全穀雜糧類 (1)
3. 豆魚蛋肉類 (3)





## 一日飲食記錄

## 我的一日飲食單

食品名稱 (份)

食物類別 (份)

早餐

午餐

晚餐

點心



JUST  
DO IT!

## 一日飲食記錄

## 我的一日飲食單

各類食物  
份數檢視全穀雜糧類 \_\_\_\_\_ 碗 過多 不足 剛好蔬菜類 \_\_\_\_\_ 份 過多 不足 剛好水果類 \_\_\_\_\_ 份 過多 不足 剛好豆魚蛋肉類 \_\_\_\_\_ 份 過多 不足 剛好乳品類 \_\_\_\_\_ 杯 過多 不足 剛好油脂與堅果種子類 過多 不足 剛好



## 2 青春期的營養需求

人體就像是一部大車子，需要吃進足夠的能量幫助前進，也需要攝取不同的營養素進行保健，才能確保車子可以順利的前進。因此我們可以將營養素分成兩種：一種是提供能量的熱量營養素，有醣類、蛋白質、脂肪；一種是沒有提供熱量，卻一樣能影響健康的非熱量營養素，包含水、礦物質、維生素。而他們各司其職，無法被替換，所以均衡攝取各類食物才能確保滿足營養的需求。





## 2 青春期的營養需求

營養素	介紹
醣類	提供熱量的主要來源。
脂肪	保護器官、潤澤肌膚，並儲存能量，以備不時之需。
蛋白質	建構和修補身體組織，對生長發育很重要。
維生素和礦物質	協助熱量營養素代謝吸收，維持新陳代謝。
水	參與新陳代謝，同時幫助人體排出廢物。

▲ 營養素的介紹 表 3-1-1





以下是小南今天的午餐，想一想，他可以從中獲得哪些營養素呢？

蛋白質、脂肪等

膳食纖維、維生素、礦物質等

滷雞腿

花椰菜

維生素 A、蛋白質、脂肪等

豆干炒芹菜

白飯

蘿蔔炒蛋

蛋白質、纖維素、脂肪等

醣類、蛋白質等





你是否有過以下的煩惱？讓我們一起看看如何透過飲食習慣來改善。



### 營養關鍵

鈣質與蛋白質

### 食物建議

乳製品、深綠色蔬菜、豆魚蛋肉類



### 提醒

食用乳製品時要避免與茶、咖啡等含咖啡因的飲料一起，以免影響鈣質的吸收。





你是否有過以下的煩惱？讓我們一起看看如何透過飲食習慣來改善。

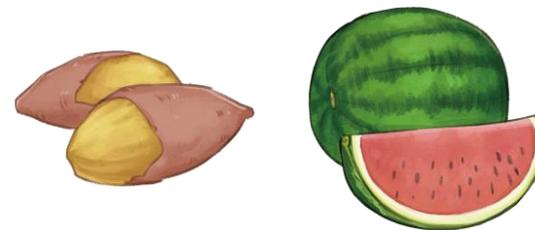


### 營養關鍵

膳食纖維

### 食物建議

全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、水



### 提醒

食用蔬菜時要注意烹調過程是否加入過多調味料，以免吃進纖維素時也吃進多餘熱量。





你是否有過以下的煩惱？讓我們一起看看如何透過飲食習慣來改善。



### 營養關鍵

維生素

### 食物建議

蔬菜類、水果類



### 提醒

蔬菜和水果類當中的維生素 A 和 C 對肌膚都有不錯的保健功效。當然也別忘了要維持好的作息跟衛生習慣。





你是否有過以下的煩惱？讓我們一起看看如何透過飲食習慣來改善。



### 營養關鍵

鐵質、維生素 C

### 食物建議

適量紅肉、肝臟、深色蔬菜、水果類



### 提醒

上述的食物中含有豐富的鐵質，但是也要搭配水果中的維生素 C，才更能幫助鐵質吸收。





### 3 食物食品大不同

**食物**指的是沒有經過太多加工程序，可以盡快食用的物質，如：新鮮的蔬菜、水果或者肉類等。也因為缺乏加工程序，所以要趁新鮮時吃完或放在冰箱冷藏保存。

**食品**則是經過加工程序製成的產品，如：飯糰、果菜汁、魚罐頭、火腿等就是食品。加工後的食品可以延長保存期限，並讓食物呈現出不同的樣貌與口感，但是，在加工過程中，容易流失掉水溶性維生素及纖維素等營養成分，並增加鈉、糖分或脂肪的攝取。因此，選擇的同時也要多考慮吃進去的食品是所需要的營養還是多餘的成分。





✓ JUST DO IT!

## 辨別食物與食品

( 參考答案 )

根據上述定義，屬於「食物」的請打勾，屬於「食品」的請畫圈。



草莓



鮭魚罐頭



玉米



冰淇淋



白蘿蔔



果醬



巧克力



豬肉



熱狗



蛋捲



奶油



爆米花





為了方便保存食物及延長保存時間，因此發展出許多不同的加工方法，主要目的為避免食物中的微生物與酵素導致食物變質。加工的意涵除了改變食物的外觀與味道之外，也包含了不同的保存方式，如：改變食物的水分含量、隔絕空氣進行保存等方式。

值得注意的是，加工過程可能導致營養素的流失，甚至會增加熱量及添加物的攝取，因此還是應盡量挑選加工程度較少的食品，並在購買前詳細閱讀食品標示。接著，以蘋果為例，來看看不同的加工食品背後都應用了哪些加工技術。





## 加工技術

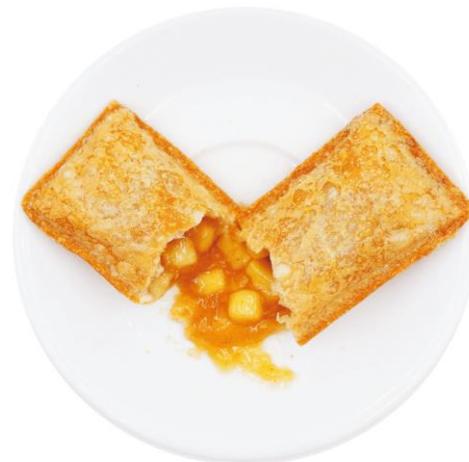
烘焙法、油炸法

## 小叮嚀

烹調過程會造成營養素流失，若加入油與糖，也會增加熱量攝取。

## 範例

蘋果派





## 加工技術

榨汁後進行低溫冷藏

## 小叮嚀

榨汁後的蘋果汁較容易氧化變質，若使用低溫冷藏技術，可以增加保存期限。

## 範例

蘋果汁





## 加工技術

乾燥法、醃漬法

## 小叮嚀

減少食物中水分含量，  
延長保存期限。醃漬法  
可能導致攝取過量的糖  
分或鹽分。

## 範例

蘋果乾





## 加工技術

烹調後真空罐裝

## 小叮嚀

經過高溫烹煮的果醬不耐室溫貯存，透過真空罐裝技術，可隔絕空氣中的微生物，增加保存時間。

## 範例

蘋果醬





## 4 食品標示知識家

食品標示就像是食品的身分證字號一樣，提供我們充分的資訊，去選擇最適合自己的食品。根據規定，標示必須包含以下資訊：





## 1 品名

標示食品的名稱及口味。

## 2 成分

將食品的內容物、材料，包含食品添加物，依照使用的量由多到少列出。

## 3 廠商資訊

原產地、製造商或國內負責廠商之聯絡地址及電話。

## 4 致敏源資訊

除了標示食品當中有添加的致過敏物質外，生產過程當中可能會混入的致過敏物質也要註記。

## 5 營養標示

了解加工後的食品具有哪些營養成分，以免攝取不均衡，影響我們的健康狀況。

## 6 每日參考值

有參考值做對照，才知道自己吃進的食品當中，已經攝取到多少比例的營養素了。





**1 品名：**PURE柳橙果汁飲料

**2 成分：**水、高果糖糖漿、柳橙果肉、柳橙濃縮汁、香料、檸檬酸、檸檬酸鈉、維生素C、複方著色劑(辛烯基丁二酸鈉澱粉、葡萄糖漿、β-胡蘿蔔素、中鏈三酸甘油酯、維生素E、磷酸鈣)

符合CNS2377國家標準

內容量：450ML(毫升)

保存期限：2020.05.20

有效日期標示於瓶蓋／瓶身

**3 大吉高雄廠地址：**高雄市燕巢區○○里○○巷17-24號

消費者服務專線：0800307891

請避免陽光直曬及高溫，開封後需冷藏，儘速飲用。

本產品因含果汁與果肉(含極少部分種籽)，於常溫下儲存有懸浮、沉澱、顏色變深等自然現象，請搖勻後使用。

**4 致敏源資訊：**本產品香料含大豆製品，該生產線亦生產含蛋及牛奶製品的產品。

### 5 營養標示

每一份量	450毫升
本包裝含	1份

	每份	每日參考值百分比
熱量	167 大卡	8%
蛋白質	0 公克	0%
脂肪	0 公克	0%
飽和脂肪	0 公克	0%
反式脂肪	0 公克	*
碳水化合物	41.9 公克	14%
糖	35.6 公克	*
鈉	72 毫克	4%
維生素C	18 毫克	18%

\*參考值未定

**6 每日參考值：**熱量2000大卡、蛋白質600卡、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克、維生素C100毫克。





注意

反式脂肪：1公克提供9大卡  
熱量。攝取量不  
超過總熱量1%

糖：1公克提供4大卡熱量，  
額外添加用來調味的糖  
不超過熱量的10%

鈉：不宜超過2,400毫克





## QA中學堂

**Q** 包裝上說的零熱量就等於完全沒有熱量嗎？

**A** 熱量標示為零或者外包裝就會說這是「零熱量」或「零脂肪」。但以一罐標示零熱量的飲料來說，每 100 毫升的熱量小於 4 大卡的話，就可以標示為零。





## 補給站

飲料上標示的每日參考值是以一般成年人的 2,000 卡來舉例，青春期的你，熱量參考值如下：

	13-15 歲			
活動量	稍低		適度	
性別	男	女	男	女
熱量	2,400	2,050	2,800	2,350





## 食品標示搜查線

1. 我的「食」力：  
我的熱量參考值是每日 \_\_\_\_\_ 大卡（參考上一頁的熱量參考值）。  
我每日的「反式脂肪」攝取量應小於 \_\_\_\_\_ 大卡；  
我每日的「糖」攝取量應小於 \_\_\_\_\_ 大卡。
2. 蒐集一個你曾經吃過，或常吃的加工食品或飲品之外包裝（此包裝必須具有合格的食品標示），並回答下頁問題。





## 食品標示搜查線

- 1 標示搜查線：檢視食品中的營養標示  
我蒐集的食品總熱量為 \_\_\_\_\_ 大卡；佔每日熱量參考值的 \_\_\_\_\_ %  
當中含有「糖」 \_\_\_\_\_ 公克 = \_\_\_\_\_ 大卡熱量；佔每日熱量參考值的 \_\_\_\_\_ %  
「反式脂肪」 \_\_\_\_\_ 公克 = \_\_\_\_\_ 大卡熱量；佔每日熱量參考值的 \_\_\_\_\_ %  
「鈉」 \_\_\_\_\_ 毫克；佔每日攝取參考值 (2400 毫克) 的 \_\_\_\_\_ %





## 食品標示搜查線

2 「食」力檢核：青春期的你，因為生長發育以及活動量的增加，所需熱量較以往多，因此可以在三餐之間加入點心。選擇的點心應該要能夠補充正餐的不足、含有適量的蛋白質跟其他營養素；同時熱量也不宜超過正餐。讓我們一起來看看，你所選擇的這份食品，適合成為一份點心嗎？請核對以下的項目進行，符合的請打勾。

- 整份食品的熱量小於 250 大卡
- 由脂肪提供的熱量小於整份熱量的 30%
- 「飽和脂肪」所提供的熱量小於整份熱量 10%
- 「糖」所提供的熱量小於整份熱量 10%
- 「鈉」小於 400 毫克
- 「反式脂肪酸」為零





## 食品標示搜查線

### 小提醒

如果這份食品都符合以上的評比，我們可以說它是一項不錯的點心。但是要記得，點心不能夠取代正餐，也不宜過量的攝取。如果你選擇的食品並不完全符合以上的評比，那下次在選擇以前，可能就要仔細衡量。你今天正餐當中吃的熱量足夠了嗎？有哪些營養素是缺乏或者超標的呢？滿足口腹之慾時，也要讓這份點心補足正餐當中沒有吃到的營養素。





前面介紹的食品標示可以在大部分的食品外包裝上找到，但有些食品標示，會隨著不同的產品，有不同的標示方法。我們可依據這些標示，更瞭解自己的「食」況。





## 重組肉食品標示

產品	產地	說明
牛	美國	重組肉 (僅供熟食)
羊	澳洲	冷凍原裝
豬	臺灣	里肌肉

不論是包裝販售的食品或是營業攤位，若使用重組肉，都要詳細標示，並註明「僅供熟食」等字樣。





## 金好喝果汁

## 蔬果汁標示

含果蔬原料的飲料外包裝必須註明「原汁含有率」。如果沒有果蔬原汁，只能標示為「風味」或「口味」飲料，並在外包裝上註明無果汁。





元氣豆漿



## 基改食品標示

食品當中使用基因改造的大豆或玉米做為原料時，一定要加以標示。



基因改造大豆





## 小確幸 咖啡飲品



臺灣靛紅生產製造 / 臺灣  
茶葉來源地 / 100% Taiwan 臺灣  
全糖 / XXX 大卡

## 咖啡、茶飲標示

咖啡須標示咖啡因含量，  
飲料也須標示熱量及產地。

### 咖啡因含量

- 201 毫克以上
- 100 ~ 200 毫克
- 100 毫克以下





## 5 外食選擇聰明「購」

這些食品標示，除了由政府立法要求業者確實標示來保障人民的消費權益之外，身為消費者的我們，更是有義務要督促業者落實。在購買的同時，也別忘了仔細閱讀標示。如果並不在規範當中，沒有食品標示可看時，我們也可以透過以下的幾個要訣，來選擇較健康的外食。





## 多天然蔬果、多全穀



天然蔬果含有許多纖維及維生素；而全穀類含有豐富的纖維，能促進排便和降低血膽固醇，也能增加飽足感。





## 少加工、少調味、少油脂



加工和調味，讓食物本身的營養素流失許多。加工當中習慣加入大量的油脂、鹽、糖來增加口感；當中油脂容易刺激皮脂腺分泌，造成毛孔阻塞形成青春痘；大量的鹽分攝取也易導致血壓上升；過多添加的糖分，則會讓我們體重直線上升，還有蛀牙的風險。





## 當地當季的最好



當地、當季的產品，除了新鮮、便宜之外，少了南來北往的運送，更能夠吃到食物的原味及營養。





### 「食」力大考驗

請根據以下幾位的健康情況描述，評估他們需要什麼樣的營養補充，然後幫他們挑選合適的點心（至少一樣，也可以選兩種作為搭配）。如果有更合適的，也歡迎自己補充。先試著自己完成，然後再和同學一起討論分享。



A 漢堡



B 咖啡



C 沙拉



D 飯糰



E 巧克力



F 薯條



G 芭樂



H 麥片



I 葡萄



J 牛奶





( 參考答案 )

有長痘痘  
困擾的曉光



營養需求

點心選擇

生理期時  
頭暈的姊姊



有嚴重便秘  
困擾的蘇菲



我的  
健康狀況

---

---

