「四少一多」多健康 健康活力自然有

一般來說，女性一天所需熱量約為1500-1800kcal(大卡)，男性則為2000-2300 kcal，只要選擇熱量較低的食材，遵守少油、少鹽、少糖的烹調原則，每天平均減少攝取500大卡，一週約可減輕0.5公斤。

聽起來似乎很難做到，其實不然，只要把握「四少一多」的原則：*少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果*，就能夠享受健康美味而不發胖。

特別是針對大部份外食族而言，市面上販售的便當為了烹調及供應的方便，往往使用炸、煎、炒等烹調方式，使得油脂使用量遠遠超過人體的需要，所以，民眾在購買時應該特別注意挑選。而目前許多包裝性食品都標有營養標示，在選購時是不錯的參考依據。

份量性別 女性600-700kcal 男性800-900kcal

主食類 4-5份 6-7.5份

蛋豆魚肉類 1.5-2份 2.5份

蔬菜類 1.5份 1.5份

水果類 1份 1份

油脂類 2.5份 2.5份

食物分類 份量 食譜舉例 熱量(大卡)

五穀根莖類 3-6碗 飯一碗(200公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25克/片) **568**

奶類 1-2杯 牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約30公克) **320**

蛋豆魚肉類 4份 肉或魚類一兩(約30公克)、豆腐一塊(100公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個 **280**

蔬菜類 3碟 蔬菜三兩(約100公克) **100**

水果類 2個 中型橘子一個(約100公克)；或番石榴一個 **120**

油脂類 2-3湯匙 一匙油(15公克) **240**

總熱量

資料來源：健康九九衛生教育網http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp