

成人健康飲食

◆ 健康體重要確保，熱量攝取應控管

身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)平方

理想範圍：18.5~24.0

過重：大於 24.0

肥胖：大於 27.0

{理想體脂肪率}

性別	<30 歲	>30 歲	肥胖
男性	14-20%	17-23%	25%以上
女性	17-24%	20-27%	30%以上

{我的體位測量}

身高：_____公分

體重：_____公斤

BMI：_____ (標準/過重/肥胖)

體脂肪：_____%



◆ 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

◆ 全穀根莖當主角，營養升級質更優



◆ 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

- 乳品類 1.5-2 杯
- 油脂類 3-7 茶匙



◆ 少吃醃漬少沾醬，低脂少炸少熱量



成人血壓正常值

- 收縮壓 < 120 mmHg
- 舒張壓 < 80 mmHg

我的血壓：_____mmHg

◆ 飲酒份量要節制



◆ 多樣選食保健康 鈣質食物不可少



◆ 含糖飲料應避免 多喝開水更健康



◆ 維持健康多運動 每日至少 30 分

