各種體能活動的熱量消耗

身體活動	消耗熱量 (大卡/公斤體重/小時)
走路	
慢走(4公里/小時)	3.5
快走、健走(6.0公里/小時)	5.5
爬樓梯	
下樓梯	3.2
上樓梯	8.4
跑步	
慢跑(8公里/小時)	8.2
快跑(12公里/小時)	12.7
快跑(16公里/小時)	16.8
騎腳踏車	
騎腳踏車(一般速度，10公里)	4
騎腳踏車(快，20公里/小時)	8.4
騎腳踏車(很快，30公里/小時)	12.6
家事	
拖地、掃地、吸地	3.7
園藝	4.2

身體活動	消耗熱量 (大卡/公斤體重/小時)
工作	
使用工具製造或修 理(如水電工)	5.3
耕種、牧場、漁業 、林業	7.4
搬運重物	8.4
其他運動	
瑜珈	3
跳舞(慢)、元極舞	3.1
跳舞(快)、國際標準舞	5.3
飛盤	3.2
排球	3.6
保齡球	3.6
太極拳	4.2
乒乓球	4.2
棒壘球	4.7
高爾夫	5
溜直排輪	5.1
羽毛球	5.1
游泳(慢)	6.3
游泳(較快)	10
籃球(半場)	6.3
籃球(全場)	8.3
有氧舞蹈	6.8
網球	6.6
足球	7.7
跳繩(慢)	8.4
跳繩(快)	12.6



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應　廣告

★1. 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。

為使營養均衡，應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，選擇食物搭配飲食!!攝取足量的蔬菜、水果、乳品類、全穀、豆類與豆製品以及堅果種子類，可減少罹患多種慢性疾病的危險。每日攝取的蔬菜水果中應至少1/3以上是深色(包括深綠和黃橙紅色等)。

★2. 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。

長期吃入過多熱量，會使體內脂肪囤積，增加各種慢性疾病的危險。可利用中研營養資訊網（http://gao.sinica.edu.tw/health/plan.html）計算個人的健康體重、熱量需求與每日飲食六大類食物建議份數。

★3. 維持多活動的生活習慣，每週累積至少150分鐘中等費力身體活動，或是75分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動，維持健康體位，並可藉此增加熱量消耗，達成熱量平衡及良好的體重管理。培養多活動生活習慣，活動量調整可先以少量為開始，再逐漸增加到建議活動量。各種體能活動的熱量消耗值如附表。

★4. 以母乳哺餵嬰兒至少6個月，其後並給予充分的副食品。

以全母乳哺餵嬰兒至少六個月，對嬰兒一生健康具有保護作用，是給予嬰兒無可取代的最佳禮物。嬰兒六個月後仍鼓勵持續哺餵母乳，同時需添加副食品，並訓練嬰兒咀嚼、吞嚥、接受多樣性食物，包括蔬菜水果，並且養成口味清淡的飲食習慣。媽媽哺餵母乳時，應特別注意自身飲食營養與水分的充份攝取。



★5. 三餐應以全穀雜糧為主食。

全穀（糙米、全麥製品）或其他雜糧含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣的植化素成分，對人體健康具有保護作用。

★6. 多蔬食少紅肉，多粗食少精製。

飲食優先選擇原態的植物性食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。盡量避免攝食以大量白糖、澱粉、油脂等精製原料所加工製成的食品，因其大多空有熱量，而無其他營養價值。健康飲食習慣的建立，可先由一些小的改變開始做起，以漸進方式達成飲食目標。

★7. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。

六大類食物中的每類食物宜力求變化，增加食物多樣性，可增加獲得各種不同營養素及植化素的機會。盡量選擇當季食材，營養價值高，較為便宜，品質也好。在地食材不但較為新鮮，且符合節能減碳的原則。

★8. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。

購買與製備餐飲，應注意份量適中，盡量避免加大份量而造成熱量攝取過多或食物廢棄浪費。

★9. 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。

盡量避免高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物。甜食、糕餅、含糖飲料等也應該少吃，以避免吃入過多熱量。每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%。

★10. 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。

飲食口味盡量清淡。重口味、過鹹、過度使用醬料及其他含鈉調味料、鹽漬食物，均易吃入過多的鈉，而造成高血壓，也容易使鈣質流失。注意加工食品標示的鈉含量，每日鈉攝取量應限制在2400毫克以下。並選用加碘鹽。

★11. 若飲酒，男性不宜超過2杯/日(每杯酒精10公克)，女性不宜超過1杯/日。但孕期絕不可飲酒。

長期過量飲酒容易造成營養不均衡、傷害肝臟，甚至造成癌症。酒類每杯的份量是指：啤酒約160毫升，紅、白葡萄酒約66毫升，威士忌、白蘭地及高粱酒等烈酒約20毫升。

★12. 選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。

食物應注意清潔衛生，且加以適當貯存與烹調。避免吃入發霉、腐敗、變質與汙染的食物。購買食物時應注意食物來源、食品標示及有效期限。