

# 普通飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2008年09月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

## 定義

本飲食是一種符合一般成年人營養需求的均衡飲食。

## 目的

提供健康個體所需的熱量及各種營養素，使其生理機能運作正常以維持生命。

## 適用對象

一般健康的成年人及沒有特殊營養需求的住院患者。

## 一般原則

- 1.每日應從六大類食物中均衡地攝取各類營養素以提供身體所需，並養成不偏食、不暴飲暴食的习惯。
- 2.熱量的攝取應視個人的體位（身高、體重）及活動量的實際狀況而定，以免因攝取的熱量大於消耗的熱量而造成肥胖症。每日並應配合適度的運動以維持身體的健康。
- 3.每日蛋白質的攝取量宜佔總熱量的12%（容許範圍10~14%），即成年男子每日蛋白質攝取量為70公克，女子為60公克，依體重換算約為每公斤體重1.1公克。
- 4.每日油脂的攝取量宜佔總熱量的25%（容許範圍20~30%），單元不飽和脂肪酸：多元不飽和脂肪酸：飽和脂肪酸為1:1:1。
- 5.每日碳水化合物的攝取量宜佔總熱量的63%（容許範圍58~68%），並儘量減少攝取精製糖類（如：蔗糖、糖果、飲料等），每日攝取量以不超過總熱量的10%為原則。
- 6.為預防心血管疾病的發生，膽固醇的每日攝取量以不超過400毫克為原則。
- 7.飲食應以清淡為原則，每日食鹽（包括食鹽、醬油、味精、鹽漬物及加工食品中的鹽量）以不超過8~10公克為原則。

註：1.標準體重計算：

如何計算您的理想體重

理想體重（公斤）=22×身高<sup>2</sup>（公尺<sup>2</sup>）

即 BMI（Body Mass Index，身體質量指數）

體重（公斤）

—————=22

身高<sup>2</sup>（公尺<sup>2</sup>）

您的體重是否在理想體重範圍

- 理想體重範圍：體重於理想體重之 $\pm 10\%$ 間
- 體重過重：體重超過理想體重之 $10\% \sim 20\%$
- 肥胖：體重超過理想體重之 $20\%$ 以上

若您的體重超過理想體重範圍，則應請教醫師、營養師為您設計一套減重計畫

## 2. 總熱量計算：

每公斤標準體重所需熱量（大卡）表

體力勞動	體型	體重過重	標準體重	體重不足
		$>10\%$	$\pm 10\%$	$<10\%$
臥床 輕閒 中等 重度	臥床	20	20~25	30
	輕閒	20~25	30	35
	中等	30	35	40
	重度	35	40	45

\*本表僅供參考，可因個人需要量之不同而有所變動。

輕閒：家務或辦公桌工作者。

中等：工作需經常走動但不粗重。

重度：從事農耕、漁業、建築、挑石、搬運等粗重工作者。

## 食譜舉例

供餐型式	餐別	品名	供餐型式	餐別	品名
普通飲食	早餐	1.肉鬆	頭等飲食	早餐	1.肉鬆
		2.紅蘿蔔炒麵腸			2.紅蘿蔔炒麵腸
		3.炒青菜			3.炒青菜
	午餐	4.水果		午餐	4.吻仔魚炒蛋
		5.豌豆湯			1.奶油烤鮭魚
		1.滷牛腱			2.蠔油肉片
晚餐	2.海帶結燒肉	午點	3.鳳梨雞丁		
	3.炒青菜		4.炒青菜		
	4.水果		5.水果		
晚餐	5.豌豆湯	晚餐	6.蕃茄豆芽湯		
	1.烤雞腿		小米粥		
	2.麻婆豆腐		1.炸排骨		
	3.炒青菜		2.麻婆豆腐		
晚餐	4.大頭菜湯	晚餐	3.芹菜干貝		
			4.炒青菜		
			5.水果		
			6.香菇雞湯		