

# 認識紅綠燈食物， 營養不踩雷



好美國小 魏雅雲護理師

# 什麼是紅黃綠燈食物？

- 紅黃綠燈交通號誌的食物分類，主要以衛生署的飲食指南為基礎，再將「綠燈走、黃燈小心、紅燈停」的概念轉換到食物中。
- 紅燈忌口、黃燈淺嚐、綠燈可吃

警惕自己每天注意選擇較健康的食物。




# 綠燈食物

➤ 含有人體必須的營養素，可促進身體健康，是每天必須攝取的食物。



奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
低脂奶 脫脂奶 酸酪乳 低脂乳酪 	米飯  饅頭 吐司  湯麵 綠豆湯 水煮玉米	新鮮蔬菜  	新鮮水果   	瘦肉 豆腐 豆漿  	橄欖油 花生油 芥花油 魚油 	白開水  麥茶 無糖飲料 純米果 

# 黃燈食物

➤ 含有人體必須的營養素，但糖、脂肪或鹽分過高，是必須攝取限量的食物。 

奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
全脂奶 調味乳 乳酪 發酵乳 奶昔  布丁 霜淇淋	炒飯  炒麵 炒米粉 甜鹹麵包 煎蘿蔔糕 年糕	炸蔬菜 大油炒蔬菜 	水果沙拉 水果罐頭 乾果 	煎炒炸肉 肉鬆 火腿  熱狗  油豆腐 皮蛋 鹹蛋 	核果 堅果 	漢堡 披薩 海綿蛋糕  

# 紅燈食物

➤ 只提供熱量、糖、油和鹽份，而其他必須營養素含量很少，只可偶爾選擇的食物。



奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
無	炸薯條  甜甜圈  小西點  月餅  速食麵  爆米花	醃製蔬菜 	蜜餞  甜果汁 	鹹魚  香腸  臘肉  蛋類：無 豆製品：無 	培根  豬油  奶油  乳瑪琳  酥油  雞皮  豬皮	洋芋片  奶油蛋糕  糖果  巧克力  可樂  含糖飲料

想知道如何吃得 Yummy 又健康嗎?

# Yummy 紅綠燈



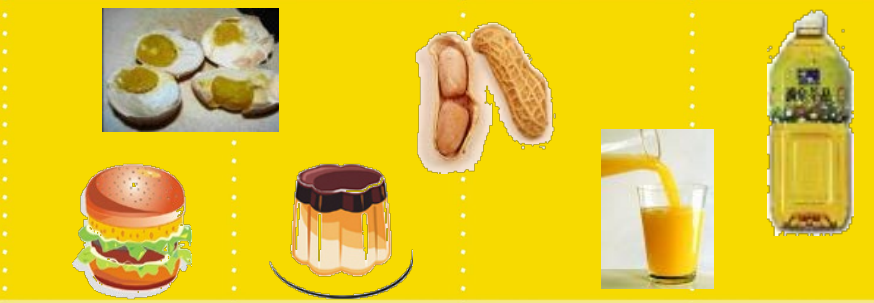
## 綠燈

含有多種人體必需營養素，可促進身體健康的食物，必需每天選用。



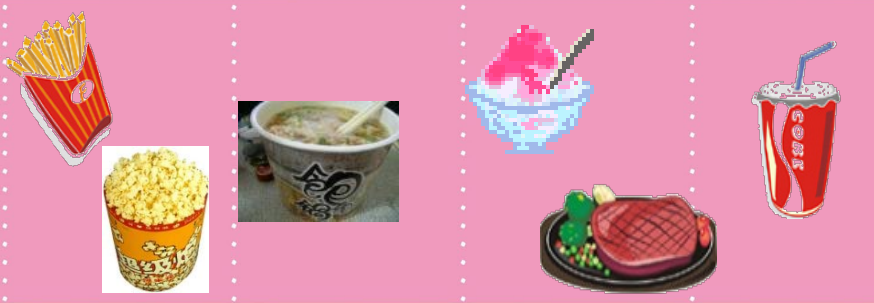
## 黃燈

含有豐富營養素的食物，但糖、油脂或份量含量過高，必需限量的食物。



## 紅燈

只提供熱量、糖、油脂和鹽份，營養素含量很少的食物，建議最好不要食用。



 鮮奶	 果汁	 蔬菜	 薯條
 布丁	 豆腐	 蛋類	 鮮蝦
 花生	 鮮魚	 鹹蛋	
 微糖綠茶	 汽水	 水果	 冰品
 爆米花	 牛排	 泡麵	 漢堡

A photograph of a table covered with a white cloth, displaying a variety of bottled and canned beverages. Each item has a small, handwritten price tag. A large, light purple starburst graphic is overlaid in the center of the image, containing the text '飲料篇'. At the bottom of the table, three large, black, stylized characters are pasted onto the white cloth.

飲料篇

必選用

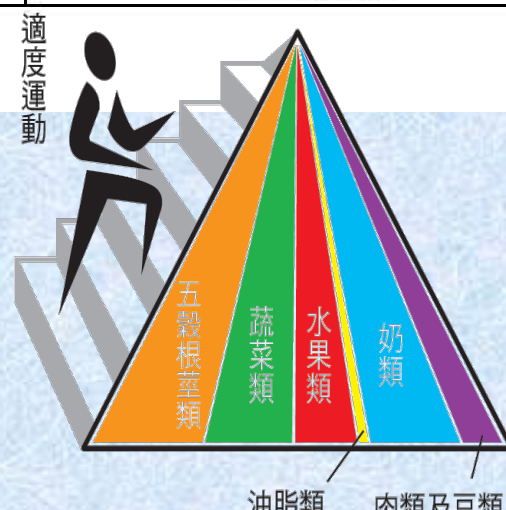
# 喝含糖飲料需要消耗的熱量



	爬樓梯 <sup>1</sup>	
奶茶 (220 仟卡/500cc) <sup>2</sup>	2625 階 <sup>2</sup>	175 層 <sup>2</sup>
可樂 (145 仟卡/350cc) <sup>2</sup>	1725 階 <sup>2</sup>	115 層 <sup>2</sup>
運動飲料 (155 仟卡/600cc) <sup>2</sup>	1845 階 <sup>2</sup>	123 層 <sup>2</sup>
紅茶 (150 仟卡/500cc) <sup>2</sup>	1785 階 <sup>2</sup>	119 層 <sup>2</sup>
稀釋果汁 (210 仟卡/500cc) <sup>2</sup>	2505 階 <sup>2</sup>	167 層 <sup>2</sup>

\*1：以 35 公斤來計算<sup>2</sup>

\*2：15 階樓梯為 1 層樓





# 動多少，瘦多少

- 運動新觀念

- 運動333

- 每週至少運動3次

- 每次最少30分鐘

- 運動後心跳能達130次/分以上。

- 活力210

- 每天至少運動30分鐘，

- 每周累計運動210分鐘。



# 如何消耗1碗飯的熱量

- 一碗飯的熱量=280大卡

- 跑步：

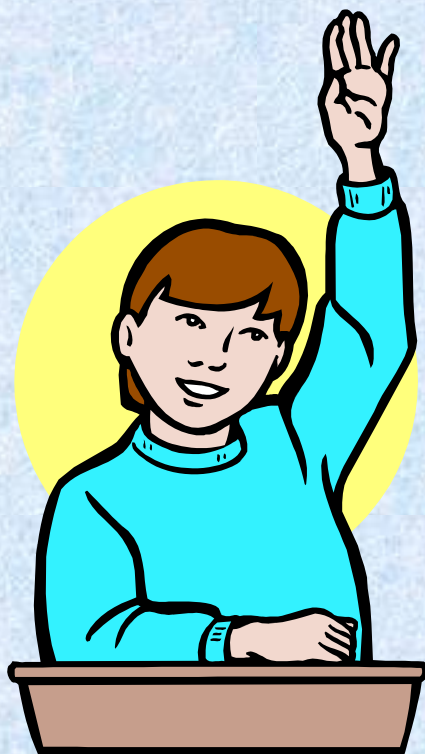
40-50分鐘

- 騎腳踏車：

60-70分鐘

- 搖呼拉圈：

120分鐘



- 健走：

70-75分鐘

- 游泳：

20-30分鐘



# 用運動熱量消耗表計算

運動項目	消耗熱量	運動項目	消耗熱量
下樓梯(12公里/小時)	7.1卡	羽毛球	5.1卡
上樓梯(16公里/小時)	10.0-18.0卡	排球	5.1卡
騎腳踏車(8.8公里/小時)	3.0卡	乒乓球	5.3卡
走步(4公里/小時)	3.1卡	溜冰刀(16公里/小時)	5.9卡
划獨木舟(4公里/小時)	3.4卡	網球	6.2卡
高爾夫球	3.7卡	爬岩(35公尺/小時)	7.0卡
保齡球	4.0卡	滑雪(16公里/小時)	7.2卡
快步走(6.0公里/小時)	4.4卡	手球	8.8卡
划船(4公里/小時)	4.4卡	騎腳踏車(20.9公里/小時)	9.7卡
游泳(0.4公里/小時)	4.4卡	拳擊	11.4卡
跳舞(快)	5.1卡	划船比賽	12.4卡
溜輪鞋	5.1卡	跑步(16公里/小時)	13.2卡
騎馬(小跑)	5.1卡		

單位：大卡/每公斤的體重/小時

計算方式：體重 x 每公斤每小時可消耗的大卡數



衛生署食品資訊網

# 參考資料

- 董氏基金會 兒童營養教育資訊網 <http://www.jtf.org.tw/nutrition/>
- 行政院衛生署 食品資訊網 <http://food.doh.gov.tw/>
- 教育部 健康醫學學習網  
<http://health.edu.tw/health/portal/antifat/home/index.jsp>
- 健康體態小觀念-羅秋香營養師
- 均衡飲食健康滿分-高雄榮總石娉雯營養師
- [https://www.cnsh.mlc.edu.tw/ischool/publish\\_page/88/?cid=2033](https://www.cnsh.mlc.edu.tw/ischool/publish_page/88/?cid=2033)