

# 你吃的食物熱量有多少？

文/圖 曾玉惠

點人頭、吃到飽的歐式自助餐、日式料理、蒙古烤肉、台式火鍋、沙拉 Bar 在景氣蕭條、餐飲業叫苦連連之下，反而獲得更多人的青睞，原因無它，就是消費者把縮水的荷包看緊，想以較少的花費吃個痛快，甚至吃一餐飽兩餐。從健康的觀點看「撈本式」的吃法其實是很不健康，尤其多數消費者不太了解面對的數十樣美食，那些是高熱量、那些富含隱藏性油脂，一餐下來往往超過 1000~1500 卡，對於中老年人或胖哥、胖姊們有負面影響。

除了腸胃吸收較差或遺傳體質，一般人若攝食的熱量超過人體需要量，則未消耗的熱量，最後將轉化成脂肪囤積體內；反之，消耗的熱量超過攝食的熱量，將促使體內脂肪分解。坊間「減肥茶」、「消脂茶」、「減肥藥」...充斥，許多女性也趨之若驚，到頭來卻發覺還是以「熱量控制」加上「運動」才是最有效且最健康的減重（或減肥）之道。

了解六大類食物的熱量，再運用多種口味的調理法，可製作多樣化的低熱量美食，既享受口福又兼顧營養與熱量，家庭主婦（夫）不可不知：

## 一、奶類

一杯鮮奶(35 公克全脂奶粉加開水沖泡成 240c.c)約含 170 大卡的熱量，脫脂奶則因去掉 10 公克脂肪，只含 80 大卡；低脂奶脂肪含量約為鮮奶的一半，熱量為 125 大卡。千萬別以奶精及煉乳代替牛奶，奶精富含脂肪、煉乳富含糖份。想吃起士(cheese)，儘量買低脂 cheese 或

脫脂 cheese，一片低脂 cheese 熱量約為 50 大卡。

## 二、魚、肉、蛋、豆類

除了奶類之外，魚類(含海鮮)、肉類(含內臟)、蛋類及豆類也稱蛋白質食物，為人體所需蛋白質之主要來源。不同的魚類、肉類、蛋類及豆類所含的熱量也略有差異，但是只要記住一些原則就不會讓熱量失控。一般而言。肉類的油脂含量比魚類高，但有些魚的油脂量也很可觀，如油魚、鮭魚、鰻魚及加工的魚鬆。雞肉的脂肪含量不及豬肉的 1/8~1/3（部位不同脂肪含量亦有差異）。以上所指之「肉類」為「瘦肉」或「內臟」，肥肉及皮不屬「肉類」屬油脂類。通常一份肉類(以生肉 1 兩或熟肉 30 公克計)含 70 大卡左右、魚肉亦然。一粒中等大小的蛋(50 公克左右)約有 70 大卡，白煮蛋、滷蛋、茶葉蛋比荷包蛋、菜脯蛋及炒蛋熱量少，因為烹調時沒使用油。100 公克的傳統豆腐(大小為盒裝豆腐的三分之一)約有 90 大卡，油豆腐的熱量約為豆腐的 1.5 倍。

## 三、蔬菜類

大部分的蔬菜熱量不多(高麗菜干、筍干、鹹菜干、玉米、萊豆及毛豆例外)，只要不用油調理，如水煮、生吃、煮湯、滷味，300 公克之內可以不用太在乎所吃的蔬菜究竟有多少熱量。不過可別以為吃生菜沙拉也是減肥餐，不管是沙拉醬或千島醬，熱量與沙拉油雷同，一湯匙為 135 大卡。炒菜用油是炒青菜的熱量主要來源，通常綠葉蔬菜的油脂吸附量較大，一小碟油光閃閃的蔬

菜(100公克)，可能就是用1~1.5湯匙的油炒出來的。

## 四、水果

各種水果所含的熱量不太一樣，通常水分含量多的水果熱量略少，一個中等大小的橘子或柳丁(約130公克)、葡萄8粒(約85公克)、小蘋果一粒(約100公克)、香蕉半條(約65公克)、蓮霧2粒(約120公克)、西瓜1片(連皮約240公克)、小芭樂1個(約100公克)等熱量皆以40大卡計。大蕃茄熱量相當少，可當作蔬菜。

## 五、五穀根莖類

為每日飲食熱量的主要來源，一平碗的白米飯(200公克)、兩平碗的熟麵條(200公克)、四片白土司(100公克)、一粒饅頭(120公克)等，熱量都約270大卡。炒飯、油飯、炒米粉等還要加使用油的熱量，所以屬於高熱量主食。

## 六、油脂類

任何種類之「油」或「脂」，一湯匙(15公克)都為135卡，肥肉、動物皮、沙拉醬、芝麻、花生、瓜子、腰果等也都屬於油脂類。吃22公克的花生(約40粒)就相當吃一湯匙的油，以135大卡計。

### ※每人每日需多少熱量

每人每日所需的總熱量=目前體重× $\begin{cases} 25\text{卡}(\text{輕閒工作}) \\ 30\text{卡}(\text{中等工作}) \\ 35\text{卡}(\text{重度工作}) \end{cases}$

體重超重者可酌量減500~1000卡

體重不足(薄瘦)者可酌量加500~1000卡  
衛生署給國人的每日飲食指南：

奶類：1~2杯

魚、肉、蛋、豆類：4份(1份以70~75卡計)

五穀根莖類：3~6份(依個人需要量而定，一份為270卡即一碗飯)

水果類：2個

蔬菜類：300公克

油脂類：2~3湯匙(含隱性油脂，如花生及食品加工添加的油—麵包、糕餅、冰淇淋等)

算算看，您每天的攝取量超過了嗎！當超過的卡路里累積8000大卡時，您的體重會增加1公斤。反之，多消耗的卡路里累積至8000大卡，自然會瘦身一公斤。算算看，您今天多吃了嗎？

▼ 低油脂、低熱量，高纖維飲食是健康族的最愛。

