

視覺卡路里計算食用大全

嘗試看看忽略卡路里計算，讓營養學概念融入生活當中。

大部分的人都在使用卡路里計算控制體態，但是如果你不是要比賽的選手，一般人實在不用給自己這麼高壓，試試看用你的手當作你的測量工具，這個方法一定很好用！



你的手就是你最棒的測量工具

每個人的手有大有小，也都是和你的身形比例是一致的，而且你的手的大小永遠不會變，使用手當作測量工具非常方便並且可以達到健康減脂。而這邊所說的一份跟營養師平常在教的份數以及網路上或者生活上的份數都不是同一個量詞，如果要使用這個方法，請以這裡面的邏輯當作所有的參考依據。（為了讓大家好理解，只有「半份」、「1份」、「2份」的量詞）

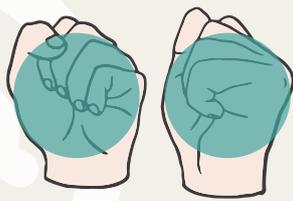
使用時機：

1. 當你不想再嚴格控制飲食，但是又不想要放飛自我
2. 沒有控制飲食的基礎，想開始學習控制飲食



一份蛋白質

= 一個掌心
(厚度跟手一樣厚)



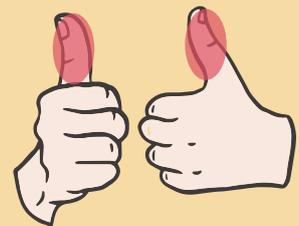
一份蔬菜

= 一個拳頭



一份碳水化合物

= 一手腕 (手心)



一份油脂

= 一個大拇指

蛋白質食物

低脂肪區域

營養師
推薦



水產：蝦米、小魚干、蝦皮、魚脯、鯉魚、鮪魚、一般魚類、白鯧、蝦仁、小卷、花枝、章魚、牡蠣、文蛤、白海參

家畜：豬大里肌 (瘦豬後腿肉、瘦豬前腿肉)、牛腱

家禽：雞里肉、雞胸肉、雞腿

內臟：牛肚、雞肫、豬心、豬肝、雞肝、膽肝、豬腎、豬血 (一天一餐為限)

蛋：雞蛋白

豆類及其製品：黃豆、黑豆、毛豆、豆包、干絲、臭豆腐、無糖豆漿、麵腸、麵丸、烤麩

中脂肪區域

一天
一餐

水產：虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹醃魚、鮭魚、鱈魚、比目魚

家畜：豬大排、豬小排、豬後腿肉、豬前腿肉、羊肉、豬腳、豬肉鬆、肉脯、低脂培根

家禽：雞翅、雞排、雞爪、鴨賞

內臟：豬舌、豬肚、豬小腸、豬腦 (一天一餐為限)

蛋：雞蛋

豆類及其製品：豆枝、百頁結、油豆腐、豆豉、五香豆干、小方豆干、黃豆干、傳統豆腐、嫩豆腐、素獅子頭、素火腿、素油雞、素香鬆

蔬菜類

無限制攝取，必要營養攝取完，蔬菜類無上限。



*黃豆芽、胡瓜、葫蘆瓜、蒲瓜(扁蒲)、木耳、茭白筍、*綠豆芽、洋蔥、甘藍、高麗菜、山東白菜、包心白菜、翠玉白菜、芥菜、冬瓜、玉米筍、小黃瓜、苦瓜、甜椒(青椒)、澎湖絲瓜、芥蘭菜嬰、胡蘿蔔、鮮雪裡紅、蘿蔔、球莖甘藍、麻竹筍、綠蘆筍、小白菜、韭黃、芥蘭、油菜、空心菜、*油菜花、青江菜、美國芹菜、紅鳳菜、*皇冠菜、紫甘藍、萵苣葉、*龍鬚菜、花椰菜、韭菜花、金針菜、高麗菜芽、茄子、黃秋葵、番茄(大)、*香菇、牛蒡、竹筍、半天筍、*苜蓿芽、鵝菜心、韭菜、*地瓜葉、芹菜、茼蒿、*紅莧菜、番薯葉、*荷蘭豆菜心、鵝仔白菜、*青江菜、白鳳菜、*柳松菇、*洋菇、猴頭菇、*黑甜菜、芋莖、金針菇、*小芹菜、莧菜、野苦瓜、紅梗珍珠菜、川七、番茄罐頭、角菜、菠菜、*草菇

(*表示該蔬菜之蛋白質含量較高。)

碳水化合物



【主要】全穀雜糧類

米類：米、黑米、小米、糯米、糙米、什穀米、胚芽米、飯、粥(稠)、白年糕、芋頭糕、蘿蔔糕、豬血糕、小湯圓

麥類：大麥、小麥、蕎麥、麥粉、麥片、麵粉、麵條、拉麵、油麵、鍋燒麵、通心粉、義大利麵、麵線、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、饅頭、吐司、餐包、漢堡麵包、菠蘿麵包、奶酥麵包、蘇打餅干、燒餅、油條、甜不辣

根莖類：馬鈴薯、蕃薯、山藥、芋頭、荸薺、蓮藕

雜糧類：玉米、爆米花、薏仁、蓮子、栗子、菱角、南瓜、豌豆仁、皇帝豆

豆類：紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、刀豆、鷹嘴豆

其他澱粉製品：冬粉、藕粉、西谷米(粉圓)、米苔目、米粉、芋圓、地瓜圓、河粉、越南春捲皮、蛋餅皮、蔥油餅皮

營養師
推薦

【輔助】水果類

油柑(金棗)、柳丁、香吉士、椪柑、桶柑、白柚、葡萄柚、蘋果、哈密瓜、木瓜、香瓜、紅西瓜、黃西瓜、太陽瓜、哈密瓜、芒果、芭樂、西洋梨、粗梨、水梨、仙桃、水蜜桃、玫瑰桃、桃子、黑棗梅、加州李、李子、紅棗、黑棗、綠棗子、柿子、榴槤、釋迦、香蕉、櫻桃、紅毛丹、山竹、葡萄、龍眼、荔枝、火龍果、奇異果、鳳梨、百香果、枇杷、草莓、蓮霧、楊桃、聖女蕃茄

油脂類



植物油：大豆油、玉米油、花生油、紅花子油、葵花子油、麻油、椰子油、棕櫚油、橄欖油、芥花油、椰漿、椰奶、任何植物油

動物油：牛油、豬油、雞油、培根、奶油乳酪

其他：瑪琪琳、酥油、蛋黃醬、沙拉醬、花生醬、鮮奶油、加州酪梨

堅果類：瓜子、南瓜子、葵花子、花生黑(白)芝麻、杏仁果、腰果、開心果、核桃

減脂
不必挨餓



一餐怎麼吃？

根據你的活動量和運動量以及你的目標來規範你的進食量，三餐都按照這個準則。

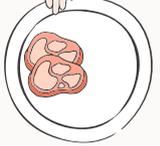
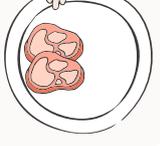
最少的活動量 | 沒有什麼在運動，並且一天行走小於6,000步

	蛋白質	蔬菜	碳水化合物	脂肪
目標 降低體脂肪和體重 飲食模式 均衡飲食	X2 	X2 	X1 	X1
目標 改善健康和維持體重 飲食模式 高碳飲食	X1 	X2 	X3 	X1

適度活動量 | 一週運動3~4次、每天步行數6000~10000步

	蛋白質	蔬菜	碳水化合物	脂肪
目標 降低體脂肪和體重 飲食模式 低碳飲食 <small>(少量攝取碳水化合物(包含水果)，攝取高油脂)</small>	X2 	X2 	X1 	X3
目標 改善健康和維持體重 飲食模式 均衡飲食 <small>(適合新手開始嘗試的飲食原則)</small>	X2 	X2 	X2 	X2
目標 增加肌肉量和體重 飲食模式 均衡飲食	X2 	X1 	X3 	X3

高訓練量 | 一週運動五次以上，每天步行數至少8000步

	蛋白質	蔬菜	碳水化合物	脂肪
<p>目標 改善健康和維持體重</p> <p>飲食模式 低碳飲食 (少攝取碳水化合物(包含水果)，攝取高油脂)</p>	 X2 	 X2 	 X1 	 X6 
<p>目標 增加肌肉量和體重</p> <p>飲食模式 高碳飲食</p>	 X2 	 X1 	 X6 	 X2 

上面所有的餐盤，每一個餐盤男生熱量大約為400~800大卡不等，女生為350~700大卡，差距來自於你的手的大小，而你的手大小來自於你的身形，所以每個人都不太一樣。

如果你遇到以下這些狀況，你可以在餐盤中放入更多的食物：

- 怎麼吃都感覺吃不飽，即便你已經執行了慢慢吃原則
- 一整天下來你始終覺得吃很少
- 過了一段時間你的inbody肌肉量沒有成長



那你就開始嘗試在每一個餐盤中：

- + 添加一手碗的碳水化合物
或者一個大拇指的油脂
- or
- + 添加一手碗的碳水化合物
和一個大拇指的油脂



你可以一天只加一餐做變化，直到你加到了三餐，在這之前如果飽足感已經足夠可以不用再額外添加。

如果你遇到以下這些狀況，你可以在餐盤中減少更多的食物：

- 感覺怎麼吃都非常撐，並且每一餐都很飽
- 一整天下來始終覺得吃太多
- 體重始終卡關怎麼樣都減不下去(請參考停滯期內容)



那你就開始嘗試在每一個餐盤中：

- 減少一手碗的碳水化合物
或者一個大拇指的油脂
- or
- 減少一手碗的碳水化合物
和一個大拇指的油脂



你可以一天只少一餐做變化，直到你減到了三餐，在這之前如果飽足感已經足夠沒有到很撐的話，就可以不用再額外減少。

常見問與答



Q：要用熟重還是生重量？

A：畢竟這個簡易的視覺卡路里計算，所以大家就以你平常最習慣的方式去用手秤，主要還是要回到身體的飽足感，慢慢嘗試並且平衡，舉例來說你一餐會吃一碗飯，但是別人是用生米重量，而我們的餐盤是固定大小，所以依照比例來說不會超出太多，所以總體來說你習慣用什麼就用什麼，餐盤比例以及手的大小才是你的根據，想要簡單一點就是都用煮熟後來處理吧。

Q：辛香料混合食物這種該怎麼計算？

A：畢竟這是簡易的視覺卡路里計算，所以大家不要太嚴格看待，反而要特別注意你一整天的份量還有注意你的飲食質量，更要多多注意自己的飽足感，千萬不要硬撐硬吃，因為辛香料熱量不會差距太大，真的需要計算的像是，例如：蒜頭、洋蔥、辣椒、蔥段這些可以算在蔬菜裡面，但是蔬菜本來就無上限所以大家不用太在意。

Q：如何計算加工食品和點心甜點？

A：用一碗手的方式去粗估，用來計算餅乾類，例如：餅乾、洋芋片（較多空氣跟空隙的）可以吃一碗手的份量；甜點類例如：蛋糕、布朗尼、巧克力（較紮實的）只能吃半碗手的份量。



每吃一個這樣的份量要少掉一碗手的碳水化合物+一大拇指的油脂，一定建議不要吃超過一份點心。

Q：如何計算酒精？

A：一個酒精單位的紅酒（120ml）、輕啤酒(330ml)、一小份的烈酒(40ml) 相等於一手碗的碳水化合物或者一個大拇指的油脂。



一份調酒或一份甜酒或者高濃度啤酒相當於兩個大拇指油脂或者兩個手碗的碳水化合物或者一個大拇指油脂和一個手碗的碳水化合物。



Q：一天三餐的話，斷食如何處理？

A：斷食最重要的觀念是控制進食時間，幾餐都不是重點，只要在可以進食的時間點內把整天總量吃完即可以，如果你只想吃兩餐你可以把其中兩餐混合，或者你想分成五餐你也可以把其中兩餐分成四餐，重點是整天總量要在時間內吃完。

Q：高蛋白如何放入餐點？

A：高蛋白粉建議買分離式或者一般的也可以，一湯匙高蛋白粉蛋白質含量有21~28g左右不等，所以額外補充都不會有太大的負擔，大家可以選擇在運動後補充一湯匙，不用特別算入餐盤中的食物，有運動在攝取就可以了。

