

## 你吃的餐盒健康嗎？

攝取過多脂肪、糖及熱量的不均衡飲食，會使肥胖及慢性病罹患率提升，影響國人健康，隨著國人健康意識的抬高，「健康餐」甚至「健康餐盒」便應運而生。

### 病從口入

你聽過下面的情況嗎？大部分的人總覺得便當裡面要有很塊的魚或肉才是一個 C/P 值很高的便當，便當裡面沒有青菜沒關係，但是沒有肉就食不下嚥。媽媽們遇到小孩吃不下飯，總是要小孩將肉吃光，可以留下白飯或青菜。或是這家便當的白飯淋了香濃的滷汁，就是好吃的便當，殊不知這些情況，往往造就了高血脂及肥胖問題。

### 老外老外，三餐老是在外

上班族工作忙碌，三餐大多在外面解決，使得「上班族」幾乎已與「外食族」劃上等號，在一切追求速度的生活中，「便當」是最快速的用餐選擇，然而市面上所販售的盒餐，為求製作過程方便迅速，多以油炸或油煎的方式；而蔬菜類較易受供應時間的影響而變色，故一般餐盒內容常是「多油少纖維」的不均衡組合。外食真的不健康嗎？其實只要學會選擇外食技巧，外食其實也可以吃得很健康。

### 健康餐盒的構想從何而來？

一般盒餐的熱量多介於 900~1200 大卡之間，除了油脂含量過高，主食類及蛋豆魚肉類的份量過多也是原因之一，所以常有吃不完倒掉的情況，為了避免浪費，健康盒餐除了改變烹調方式，降低油脂使用量之外，調整食物份量至均衡也是重點之一。

### 健康飲食的特色：

#### ■ 足夠的熱量：

一般成人根據體重及活動量來看，女性一天約需要 1500~1800 大卡，男性約需 2000~2300 大卡，午、晚餐應各佔一天所需熱量的 2/5，所以建議女性可選用 600~700 大卡的餐盒，男性可選用 800~900 大卡的餐盒；此外，國小低年級小朋友一餐約 600 大卡；高年級小朋友為 700 大卡；國中生則介於 700~800 大卡之間，高中生因正處於快速成長階段，女生為 700~800 大卡，男生為 900 大卡。而健康盒餐所提供的熱量設計，即是利用此原則以適合不同性別、年齡的需求而設計的，我們熟知的學校營養師也是根據此概念幫學童設計符合其生長需求的均衡便當。

#### ■ 均衡的營養：

健康餐盒相較於一般便當，除了在熱量上有所區分，在食物類別上也有

規範，以適當份量的蛋豆魚肉類、高纖、足夠的米飯、減少高油脂的烹調方式，並提供多樣化菜色以符合現代人的需求。

■ 提供充分的訊息：

行政院衛生署建議每日飲食中三大營養素攝取量：蛋白質應佔總熱量的10%~14%；脂肪應佔總熱量的20%~30%；醣類應佔總熱量的58%~68%，既然健康餐盒提供的食物都是經過份量設計的，因此必需在餐盒上標示餐盒內每類的食物份量，方便民眾參考及選擇(見附件一)。

**比一比再吃**

一個市售便當隨隨便便就可以提供近乎一天所需的蛋豆魚肉類(見附件二)，因此不小心就會攝取過量，而健康盒餐的熱量、肉類份量都比較適當，還提供較多的蔬菜，甚至水果，長期吃下來，健康餐盒一定比市售便當健康啦！

我們希望餐飲業者也應肩負起社會責任，多多設計符合大眾的健康餐盒，不僅可以贏了銀子也能兼顧健康，製造消費者與業者雙贏的局面。

**黃金比例三二一**

健康餐盒有一個完美的比例，主食類：青菜類：蛋豆魚肉類的體積比=3：2：1(見圖片一)。如果找不到健康餐盒可以購買，也可以利用一些小技巧來讓便當變得健康一點，例如白飯改成五穀雜糧飯，多選一些青菜，帶一份水果，吃飯時不要加滷汁，少吃油炸物，少喝湯多喝水，吃雞鴨肉時請記得去皮。這些都是彈性調整的方法，可以讓一天的飲食近乎一個均衡的飲食金字塔，大家可以多多練習喔！

附件一：

餐盒份量標示										
種類	女性成人 午晚餐	男性成人 午晚餐	本餐盒提供							
熱量	600~700	800~900	600大卡	700大卡	800大卡	900大卡				
主食類	4~5份	6~7.5份	4	4	5	5	6	6	7.5	7.5
蛋豆魚肉類	1.5~2份	2.5份	1.5	1.5	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜類	1.5份	1.5份	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
水果類	1份	1份	1	1	1	1	1	1	1	1
油脂類	2.5份	2.5份	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5

【未提供水果者熱量減60大卡】

出處：行政院衛生署

附件二：

種類	衛生署建議成人午晚餐-女性	衛生署建議成人午晚餐-男性	一般市售炸排骨便當	一般市售燒鴨飯便當
熱量	600~700 大卡	800~900 大卡	1018 大卡	1110 大卡
主食類	4-5 份	6~7.5 份	5.5 份	4.5 份
蛋豆魚肉類	1.5~2 份	2.5 份	4.5 份	6.5 份
蔬菜類	1.5 份	1.5 份	1.0 份	1.5 份
水果類	1 份	1 份	0 份	0 份
油脂類	2.5 份	2.5 份	6 份	6 份

圖片一：



出處：財團法人董氏基金會