

衛生福利部國民健康署委託計畫

113-114年社區營養推廣中心輔導計畫

# — 代謝症候群飲食營養系列簡報 —

## 職場瘦身生存戰

製作團隊：  
侯金茹營養師、黃惠芳營養師、  
廖英茵營養師及金惠民副教授等人



國民健康署 © 版權所有請勿任意轉載作商業用途  
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

# 試看看您瞭解多少？

1. 只要控制飲食，不運動也能有效減重並維持健康體重？
2. 選擇低升糖指數（GI）的碳水化合物，如糙米、燕麥，可幫助穩定血糖，避免飯後血糖劇烈波動？
3. 在辦公室增加 NEAT（非運動性活動產熱），如站立開會、樓梯代替電梯，對提升代謝沒有顯著影響？



# 試看看您瞭解多少？

---

4. 以下哪種食物組合較適合運動前補充，以穩定血糖並提供能量？
- (A) 餅乾 + 含糖飲料
  - (B) 香蕉 + 無糖優格
  - (C) 甜甜圈 + 咖啡
  - (D) 炸雞 + 汽水
5. 根據實證研究，哪種運動策略最能有效幫助體重管理？
- (A) 每天 10 分鐘高強度間歇訓練 (HIIT)
  - (B) 每週累積 150-300 分鐘中等強度有氧運動
  - (C) 一週運動 1 次，時間拉長至 2 小時
  - (D) 只做重量訓練，不搭配有氧運動

# 你的職場養胖了你？



# 職場致胖原因大解析

久坐



外食聚餐



辦公室零食 / 含糖飲料



壓力



# 靜態生活的健康風險

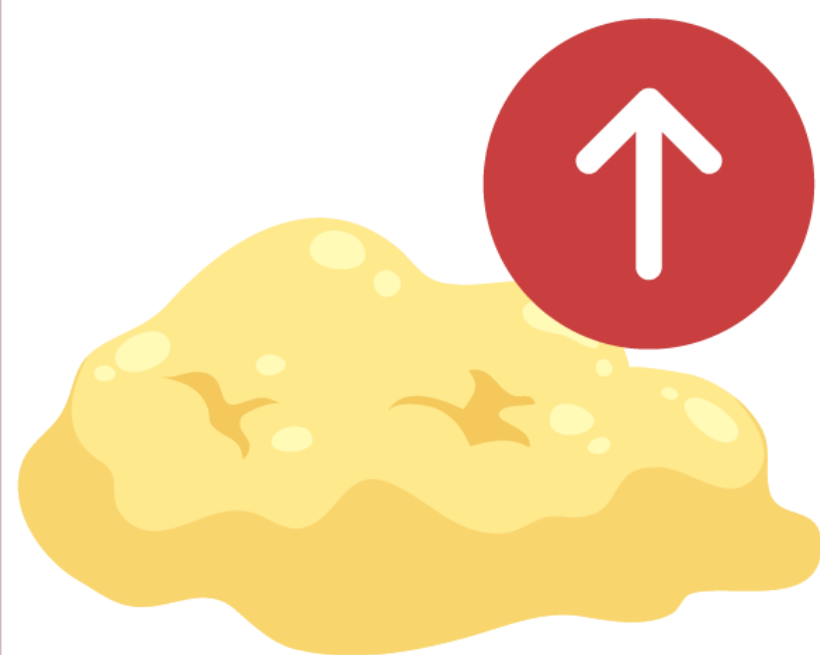
## 增加代謝症候群風險

長時間坐著時間每增加2小時，糖尿病風險**增加14%**



## 脂肪增加代謝下降

缺乏運動容易造成脂肪堆積，特別的是**內臟脂肪增加**



## 心血管疾病風險上升

每週**運動**超過150分鐘者，其**心血管疾病**風險降低**30%**



# 飲食失衡的健康風險

## 容易導致肥胖

高熱量、低營養密度飲食促使脂肪囤積，**增加肥胖**



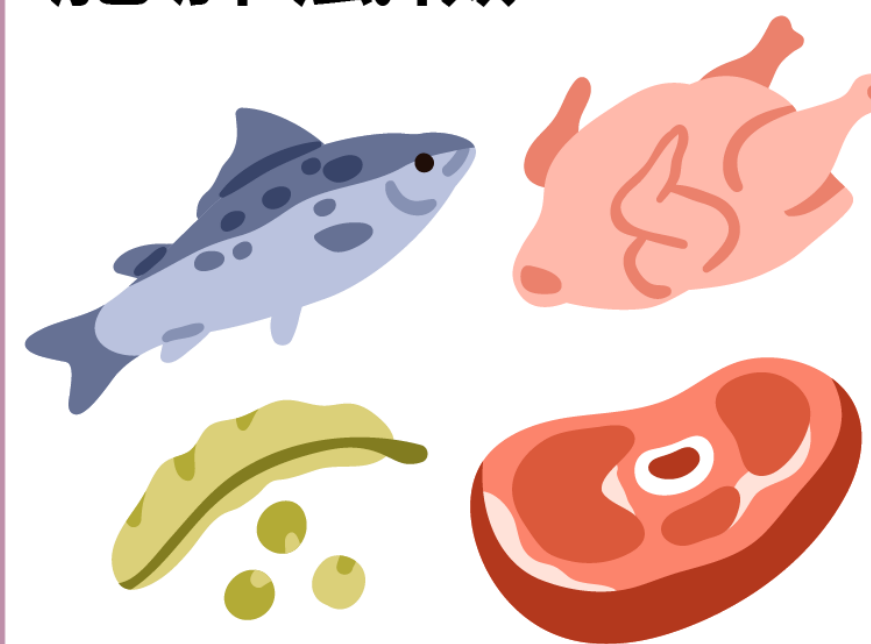
## 慢性病風險增加

長期攝取過多**加工食品與高糖飲料**，易導致高血壓、高血脂、非酒精性脂肪肝等代謝問題



## 影響身體機能

**蛋白質攝取不足**影響肌肉量維持，導致**基礎代謝下降**，進一步增加肥胖風險

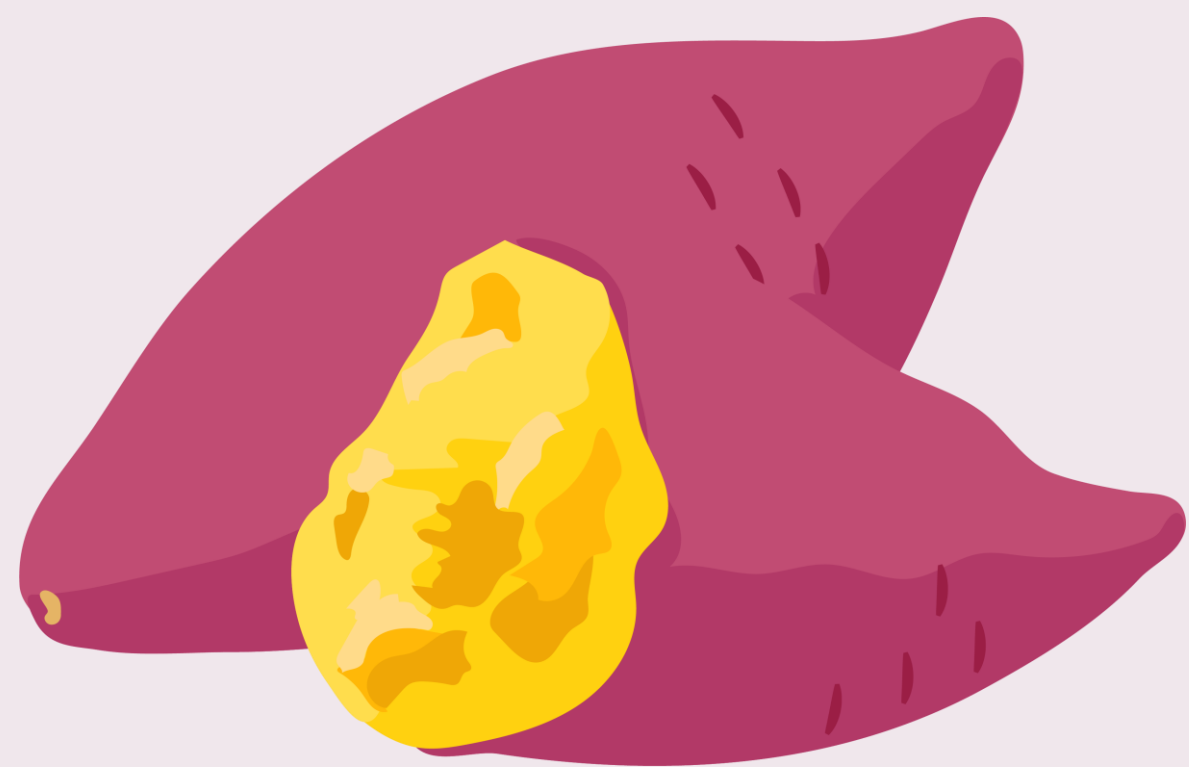




# 健康餐點選擇

# 哪項食物比較健康？

烤地瓜



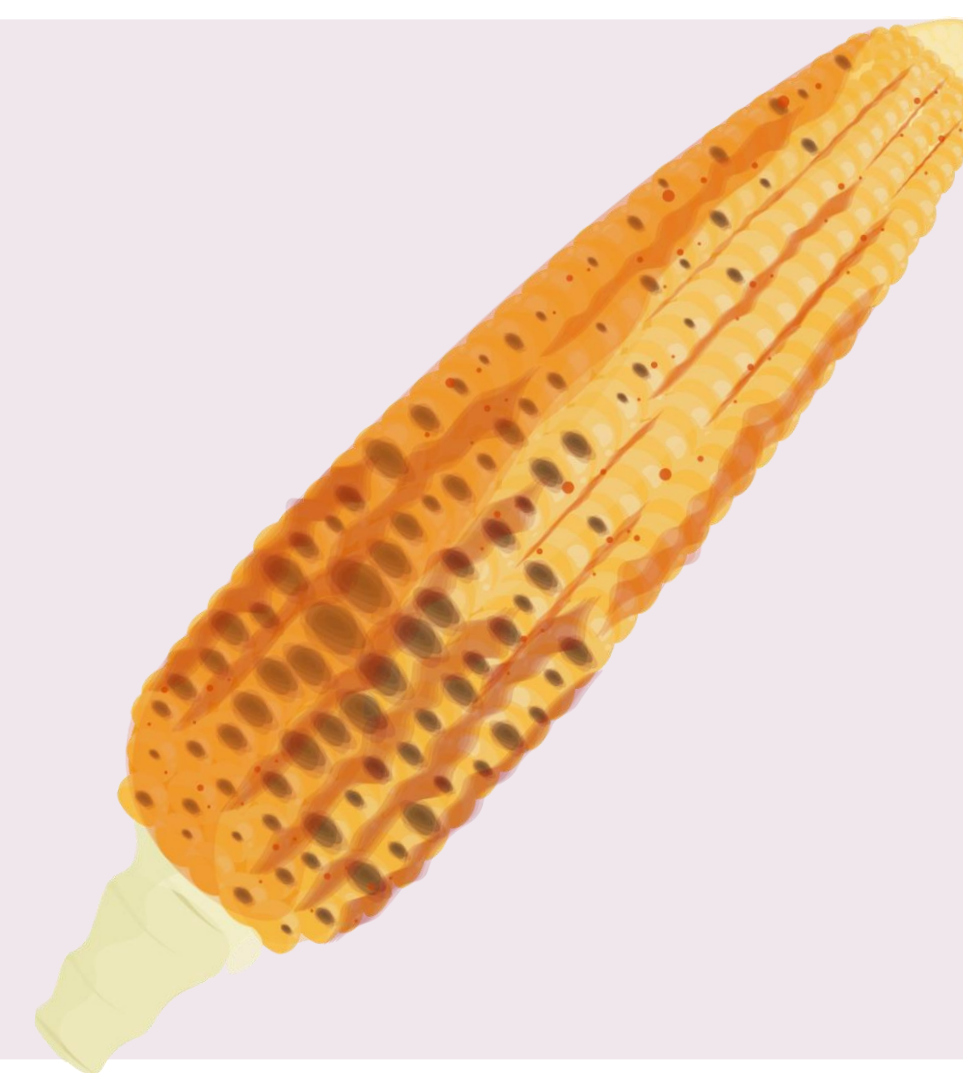
炸地瓜條



水煮玉米



烤玉米



VS

# 哪項食物營養CP值高？



# 健康餐點怎麼挑

## 鹹的



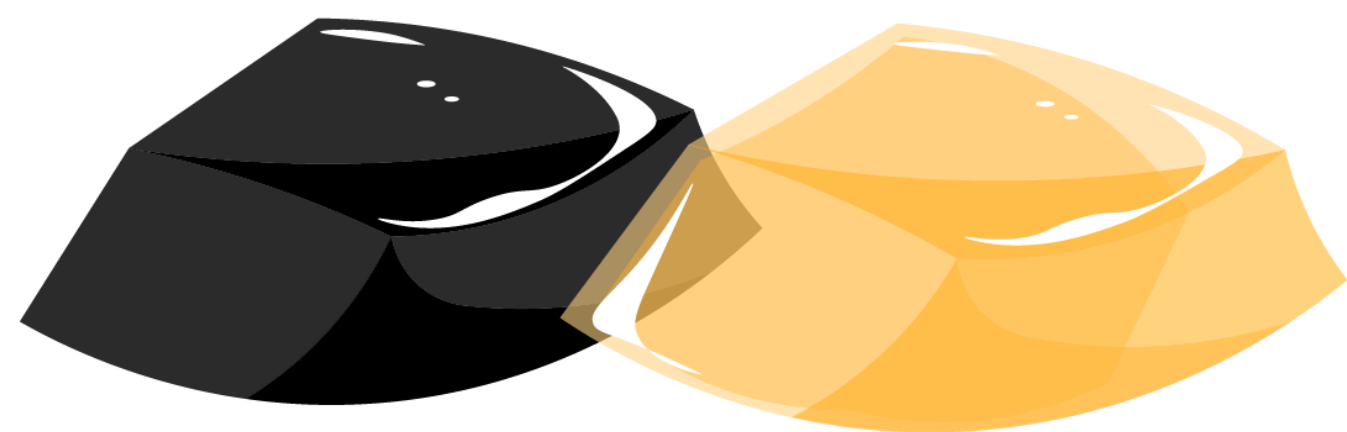
## 甜的



# 健康餐點怎麼挑

1

**體積大、水分多**  
且**低熱量**的食物，  
可增加飽足感



仙草

愛玉/寒天

2

選擇**纖維質高**的  
食物來源，能延緩  
胃排空時間



蔬菜棒

3

**蛋白質豐富**的食物，  
能維持肌肉組織與  
身體代謝機制



毛豆



雞胸肉

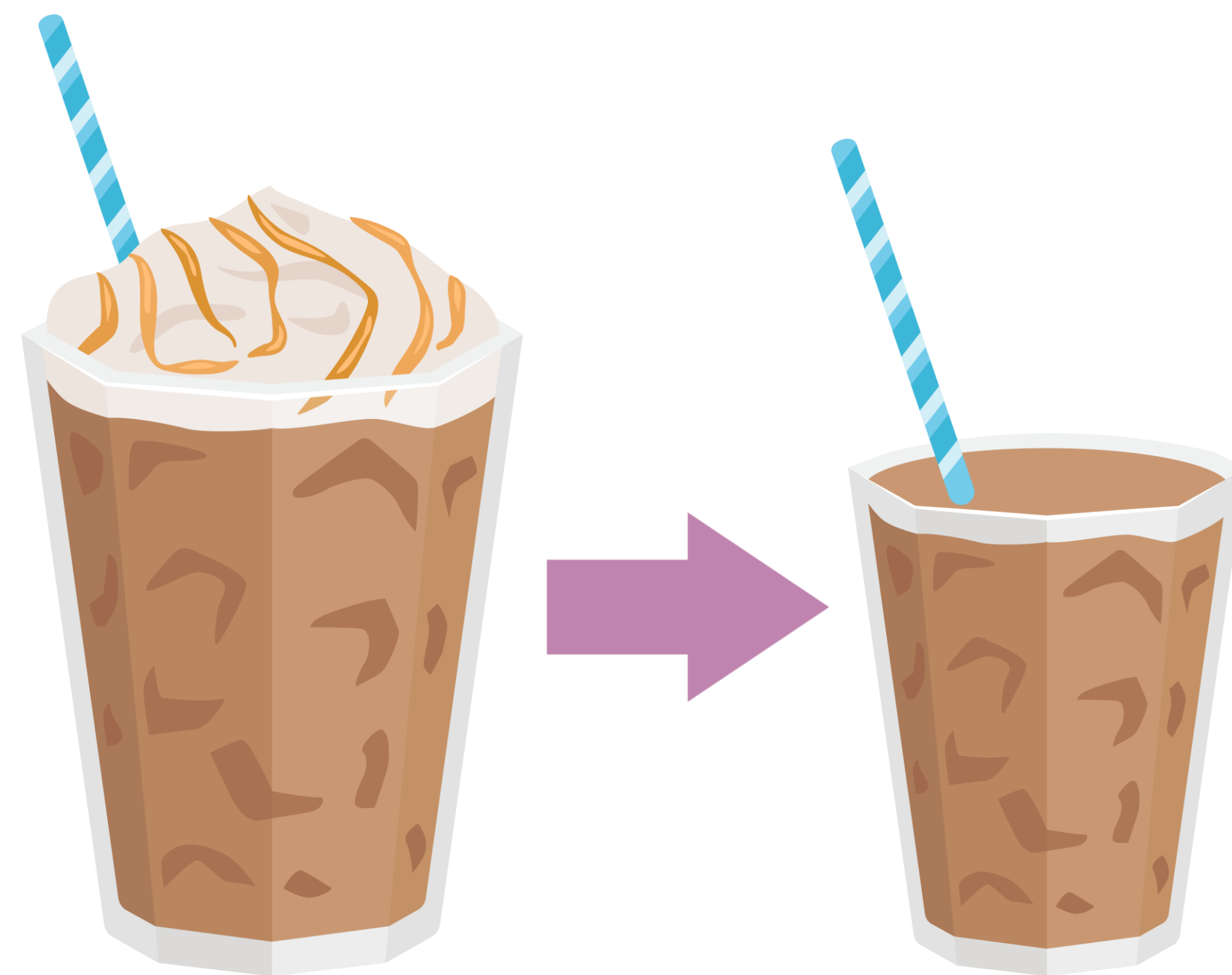
# 少一點，好一點

上班下班路上，免不了滿街的食物誘惑，忍不住時該怎麼辦？另外適度給自己一些獎勵，是飲食控制持之以恆的小撇步。獎勵食物遵守「少一點，好一點」原則：

## 原則一

適用於飲品類

- 大杯改小杯
- 糖度要調整（多→少、少→無）
- 去除華麗裝飾，如鮮奶油、淋醬
- 淺嚐就可以

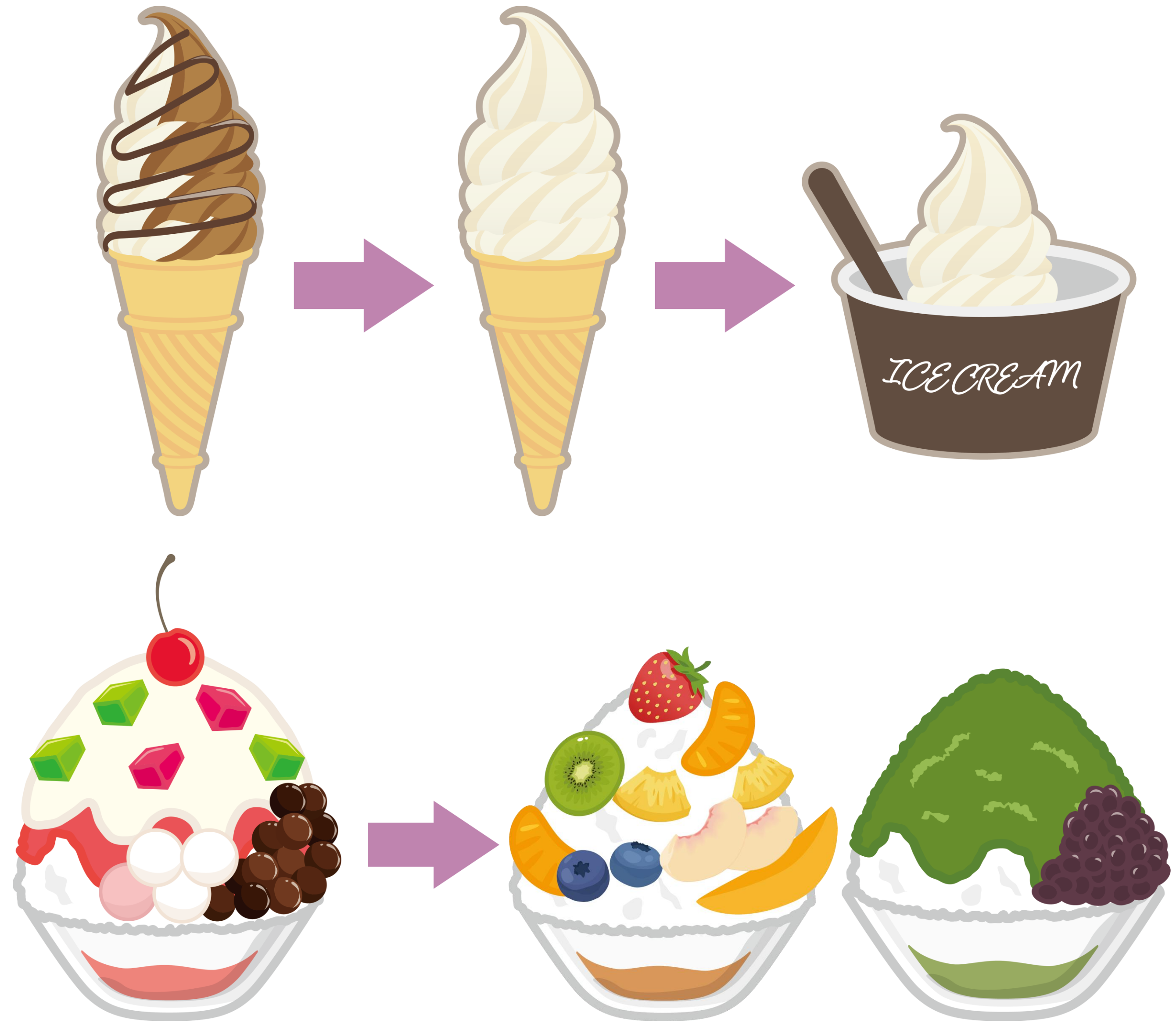


# 少一點，好一點

## 原則二

適用於甜品/冰品類

- 口味選擇挑原味
- 甜筒改紙杯，熱量少一點
- 減少淋醬，配料選擇要天然



# 賣場的健康採購原則



# 便利商店的健康採購原則-1



# 便利商店的健康採購原則-2

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的 便利商店篇 ① 24hr ATM 叉 人 無線



771 大卡

- 風味涼麵 ●
- 綜合水果 ●
- 嫩雞沙拉 ●
- 茶葉蛋 ●
- 綜合堅果 ●
- 拿鐵 ●

660 大卡

- 烤地瓜 ●
- 綜合水果 ●
- 烤雞腿 ●
- 沙拉 ●
- 綜合堅果 ●
- 鮮乳 ●



- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



HPA 衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的 便利商店篇 ② 24hr ATM 叉 人 無線



797 大卡

- 雞腿便當 ●
- 綜合水果 ●
- 綜合堅果 ●
- 拿鐵 ●

645 大卡

- 烤雞三明治 ●
- 茶葉蛋 ●
- 綜合水果 ●
- 沙拉 ●
- 綜合堅果 ●
- 鮮乳 ●



- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類



HPA 衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



# 健康餐點選擇表

範例：

無調味堅果



點心名稱填這

圖片

點心名稱填這

圖片

點心名稱填這

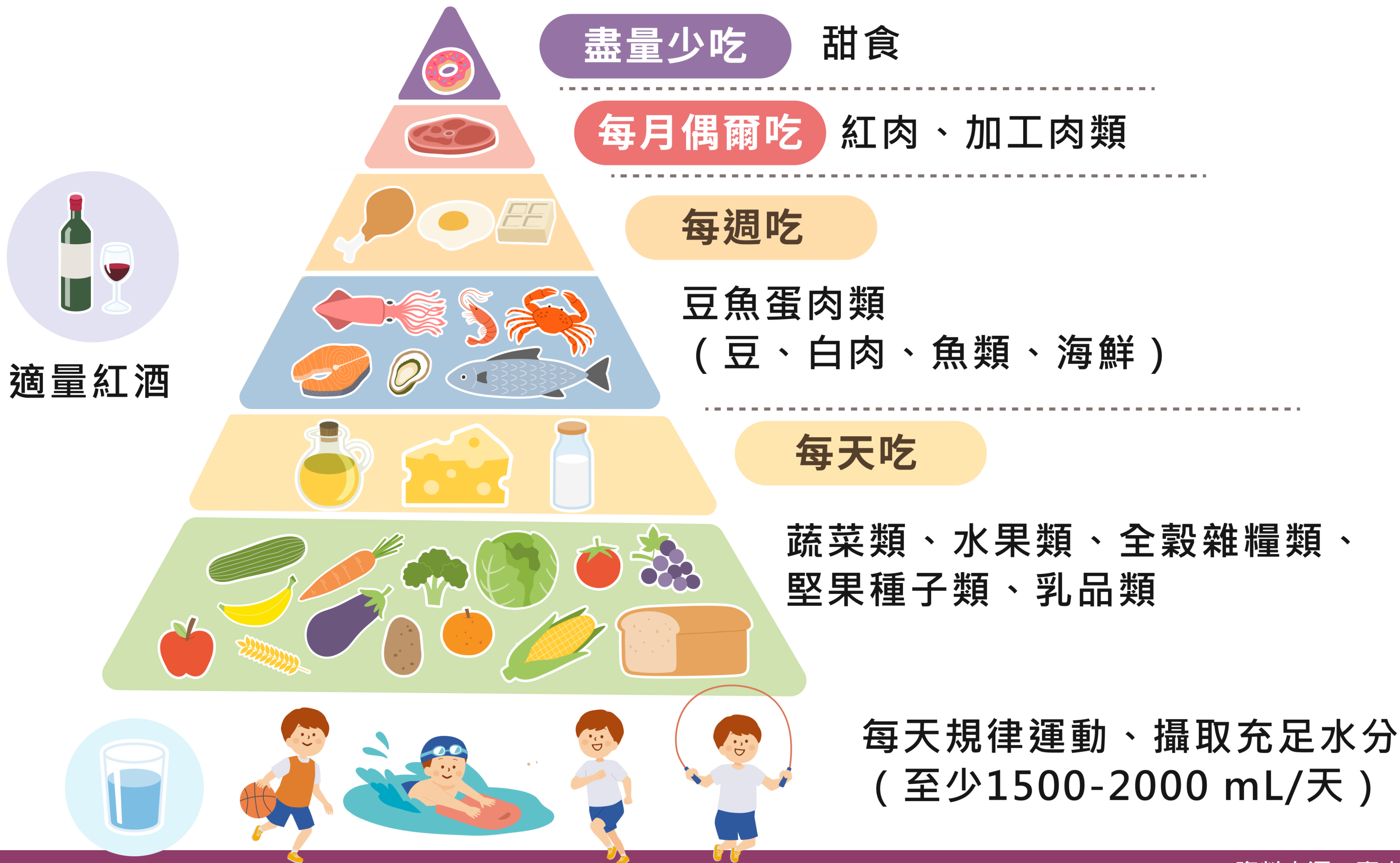
圖片

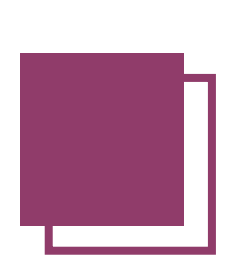


如平日無食用點心或零食習慣，  
可以不需要填寫喔！



# 餐餐都健康，輕盈無負擔





# 健康的便當設計示範



健康原則：蛋白質、全穀物、蔬菜三者比例為1：1：2。  
減少油炸食物，增加蒸、煮、烤的烹調方式。



建議飯跟菜要分開，  
避免滷汁及油浸到飯。



# 健康的便當規劃



## 蛋白質選擇

- 豆腐或豆干
- 鯖魚或鮭魚
- 水煮蛋
- 雞胸肉（去皮）



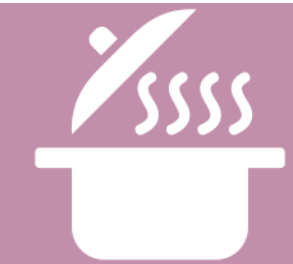
## 主食選擇

- 藜麥或五穀飯
- 地瓜或南瓜
- 蕎麥麵條



## 蔬菜搭配

- 多種類的蔬菜



## 烹調方式

- 清蒸
- 水煮
- 燒烤
- 用好油清炒



# 市售便當挑選原則



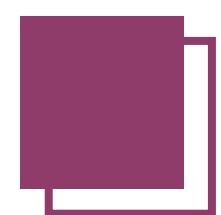
全穀雜糧類、蔬菜類及豆魚蛋肉類符合**我的餐盤之建議量**。

**提供全穀**如糙米、小米或南瓜、地瓜等**作為主食**。

**減少油炸及加工食品**，**用好油烹調**。

不附贈含糖飲料，**或以無糖茶飲替代**。

使用**碘鹽**及**減少用鹽量**。



# 分組設計健康的便當



## 便當設計工作坊

小組合作，運用食物模型和營養卡片設計健康的便當。



## 成果分享

各組向大家分享自己設計的便當理念。



## 實踐計畫

每位學員寫下如何在實際工作中實踐健康飲食的具體步驟和目標。

# 久坐救星！隨時動起來

## 設定提醒

每 50 分鐘，起身喝水  
如廁活動至少 10 分鐘。



## 補充水分

喝一杯水，順便起身  
走動到飲水機。  
建議每個小時至少達  
100-200 毫升。

## 簡單走動

樓層較低，以走樓梯  
取代搭電梯。



## 辦公室伸展

進行簡單的伸展操  
和椅子深蹲。



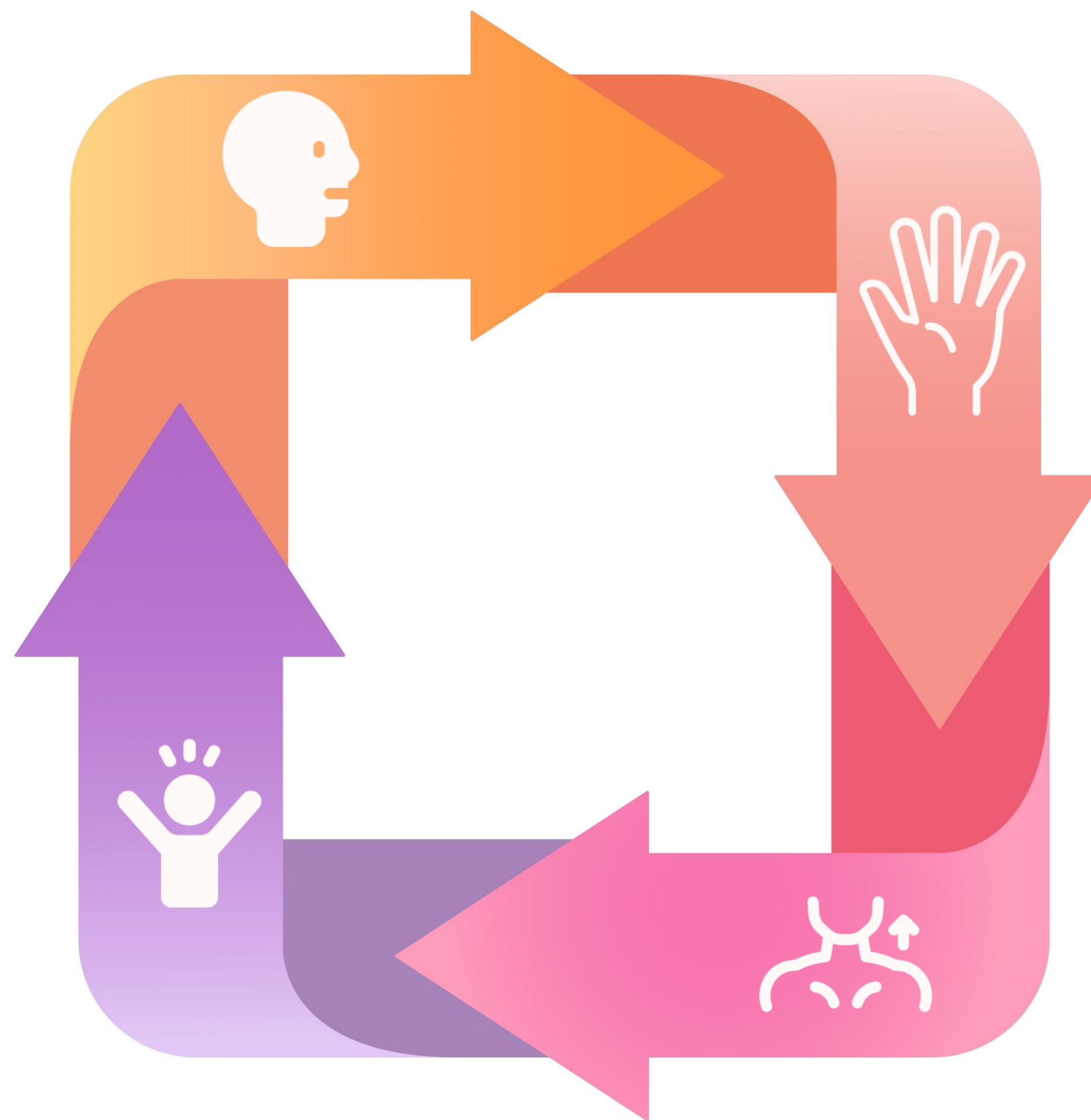
# 辦公室伸展操

## 頸部伸展

緩慢轉動頭部，  
向左右兩側伸展

## 背部伸展

雙手高舉，向上伸展，  
感受背部拉伸



## 手腕運動

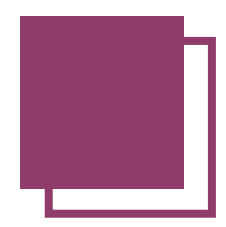
旋轉手腕，伸展手指，  
緩解打字疲勞

## 肩膀放鬆

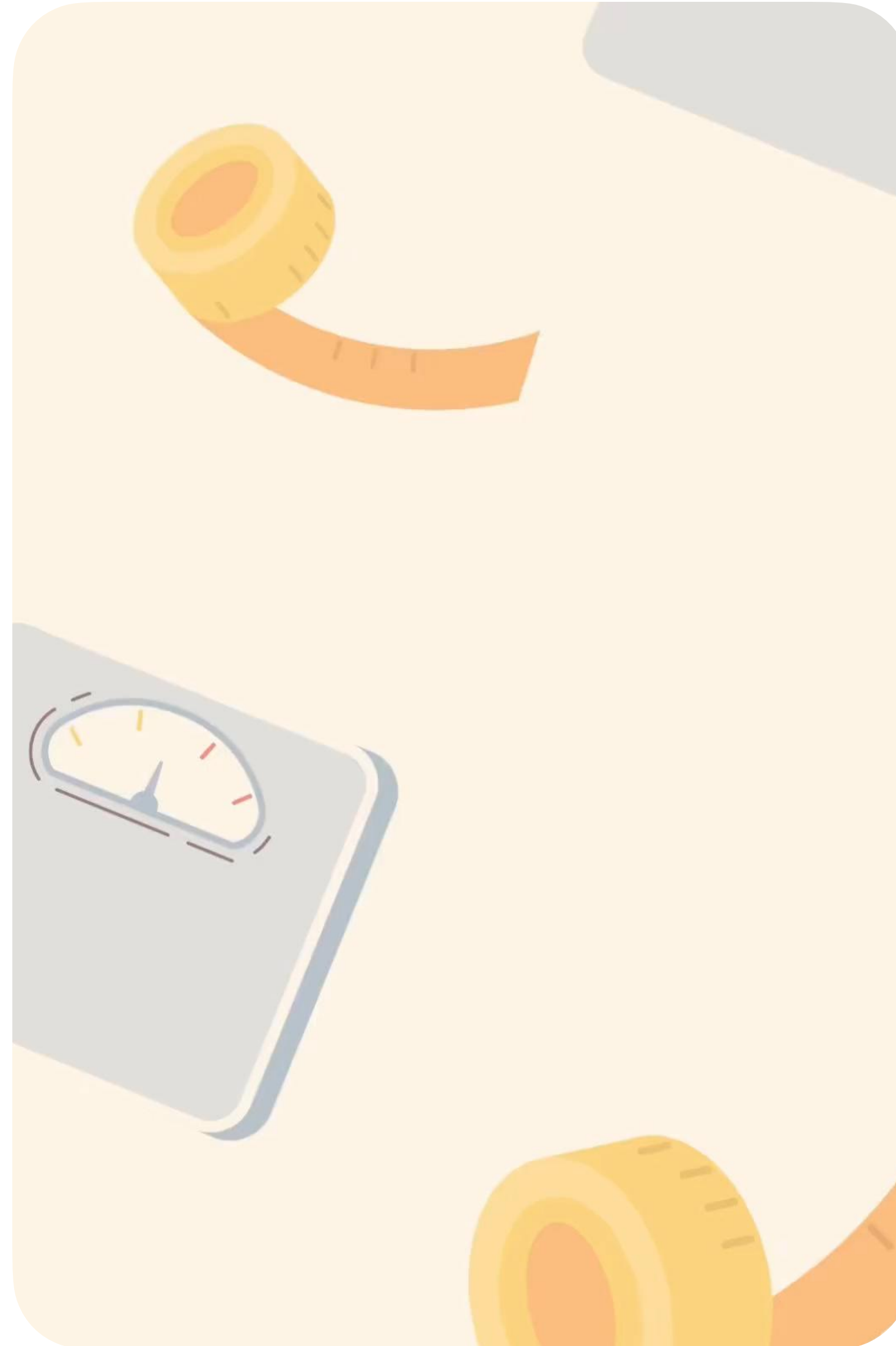
聳肩然後放下，重複 5-10 次



每個動作維持 15-30 秒，感受肌肉的輕微拉伸但不要到疼痛。動作要緩慢，注意呼吸。



# 辦公室輕鬆體力活



# 社區營養資源

## 社區營養推廣中心

提供免費營養諮詢和健康評估

地點：各區衛生所（為免久候請先電話預約）

## 線上資源

國民健康署「健康九九」網站

提供健康飲食和運動相關資訊

## 健康APP

「健康筆記」、「健康飲食追蹤」等應用程式

協助追蹤飲食和運動習慣

## 健康社群

加入社區健康促進團體

尋找支持和共同進步的夥伴



## 每日飲食指南





# 我的職場健康挑戰

## 飲食挑戰

- 每天自備健康的午餐
- 用水果替代下午茶甜點
- 減少含糖飲料攝取

## 運動挑戰

- 每小時起身活動3分鐘
- 午休時間步行15分鐘
- 每天完成椅子深蹲2組

## 環境挑戰

- 將辦公室零食改為健康選項
- 與同事組成健康小組
- 餐廳選擇健康選項



選擇 1-3 項挑戰，寫在「我的健康承諾卡」上，並貼在明顯處提醒自己。

# 健康不離職，從今天開始！



## 健康飲食

選擇營養均衡的餐點，控制份量，減少糖分和油脂攝取



## 聰明點心

自備健康點心，避免高熱量誘惑



## 定時運動

打破久坐習慣，加入簡單的辦公室運動



## 持之以恆

結合家人或朋友支持，養成長期健康習慣



# 開始行動

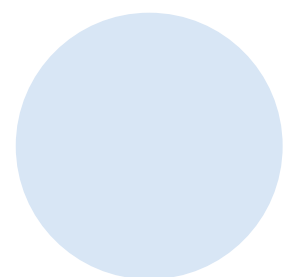




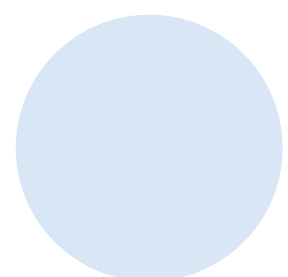
# 我的健康行動計畫表



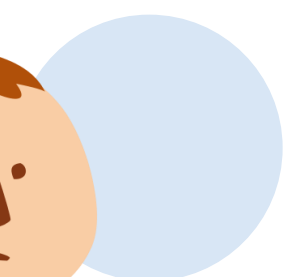
## 運動方面



---



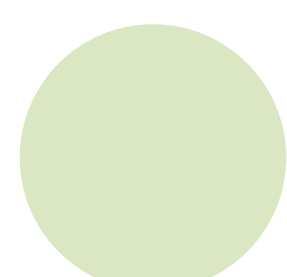
---



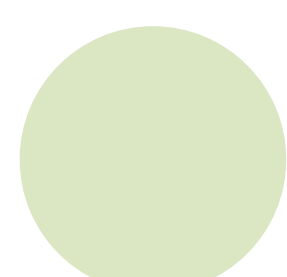
---



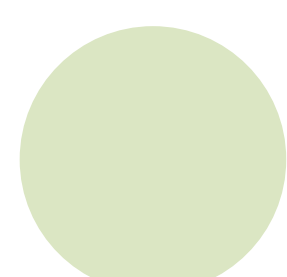
## 飲食方面



---



---



---



改變的一小步  
健康的一大步

