

再談米元 80 卡食物代換表

成年人以每年 0.7 公斤的速度增加體重，

學會控制熱量，是全民保健的重要課題。

筆者自德回國服務，看到很多求診的糖尿病者、肥胖病人，謹守一些錯誤的禁忌，常常在門診中，苦口婆心的一次又一次、一人又一人的說明正確的注意事項及糾正一些不必要的限制，仍是「一傳眾咻」。

深知慢性病人及時下一些想要減肥而不易達成的痛苦——受限於一成不變食譜的桎梏；甚至於營養不均衡而掉髮、垂乳、皺紋、荷爾蒙失調、腎臟機能衰退，時而併發憂鬱症候群，以致體重忽上忽下，情緒也起起落落，喪失人生最大的樂趣一吃與喝，籠罩在暴食症的陰影中。其實，只要學會自我控制熱量，可以活得快樂、健康、又漂亮。

從「不同的教育程度教學研究」中，我得到了米元 80 卡在熱量計算及食物分類上都優於日系的 80 卡或美系（台灣目前所使用的代換表），即使 60 歲以上的老人，也能在 30 分鐘學會後，經過 3 個月，還不會忘記。

因為每一份數均是同樣的 80 卡，不用死記。把腦內的空間用來配合疾病的治療藥物，或是各種治療飲食熱量及營養分配，因此一種有親和力的代換表，不僅讓病人知的權力得到滿足，更重要的是生活的自由化，及病情能自己監控，自己負責；自己計算熱量、控制體重。

也適合用於血脂過高、高血壓、心臟病、尿酸過高的治療飲食；我在士林、北投區的研究發現，成年人以每年 0.7 公斤的速度增加體重，因此熱量的控制，也是全民保健的重要課題。



當專業人員開立熱量卡數的時候，利用米元 80 卡，就可以得到一天三餐每樣食物的總份數，例如：減肥時基礎熱量 1200 卡，只要蛋白質能夠達到每天 50 公克的要求，再均衡營養的原則下，就可以每天吃 5 個 80 卡的蛋白質類食物，其他的 10 個 80 卡就可以從五穀類、蔬菜類及油脂類攝取。除了簡明易學的好處之外，還有：

一、三大營養素的估算，比其他代換表正確。

二、由於蛋白質類分成 3 組，因此可以用在限制蛋白質的疾病：如腎衰竭、肝衰竭的飲食上。

三、與最新的糖尿病飲食治療指針不謀而合。作者 13 年來所倡導的自我照顧與 1997 年美國糖尿病學會推薦糖尿病人飲食內容相近，主要為學會計算熱量並分配一天總熱量的 12% 到 14% 來自蛋白質即可。

四、適合本國民情，以1/4碗飯為基礎、1台斤的蔬菜、1根香蕉或1粒椪柑、2兩魚肉、1兩豬肉、1個雞蛋、1塊豆腐、半盒鮮奶、2茶匙油，剛好都接近1份80卡。從中也有助於熱量密度的教學，那就是蔬菜的高水分、高纖維是最低熱量密度的，反之高油份的食物只要用2茶匙的油，才9公克，就超過了80卡。

如何發揮「米元80大卡」

首先先談過去的食物代換表，因為它的份數熱量不一，無法熟記活用之外，分類與日常生活也不易配合。

我們的食物分三大類，七群，那都是經過電腦分析所有食物的成份而作成的一個最接近事實的平均值，因此非常正確，尤其是計算蛋白質的時候，海產與肉類分開就是這個長處所在，也使得它在國際會議上打敗日本教材的原因。

至於為了達到均衡營養，官方訂出來三大營養素分配，其實現在這個分配已在糖尿病人推薦上被打破了，將來可能會繼續往其他疾病發展，說穿了，大營養素就要把握住蛋白質，不要過多，也不要過少就是了。

每天每公斤理想體重約需1公克，因此170公分的男子，理想體重63公斤，那麼每天只要吃63公克上下的蛋白質就夠了，最少只能打8折，最多只能多50%，超過與不及對身體都會影響。如何能吃到理想蛋白質，那當然從第二類去找了，只要吃5到9份就沒錯，女性個子小的5份，男性，年輕的，高大的，有些運動的就要9份，進一步需求正確時，就要請醫師依疾病，營養師依食品再來調整。

把蛋白質解決了，就符合了美國最新的推薦了，剩下來，就是作菜的方法及偏食，假如正常吃，不加特多的油，那麼，第一類與第三類合起來能夠填滿就好了，比如2000大卡的人，要7份蛋白質類，剩下來的13份就由第一及第三類來分配了。

或許有些較挑剔的人會要求過分嚴格，但是依據最近幾年的研究顯示，只要不過份攝取飽和脂肪酸，各種食物的過度強調份量，反而不利病人，因為要求那麼多，不但沒有實際證據，反而把病人嚇成「既然沒有希望，那就吃多些，要不然要死了，也沒得吃」。

筆者病人的臨床統計也發現，大部分的病患學



附表：配合衛生所公布的三大營養素熱量分配建議量表

卡數	1200卡	1400卡	1600卡	1800卡	2000卡	2200卡	2400卡	2600卡	2800卡	
份數	15.0份	17.5份	20.0份	22.5份	25.0份	27.5份	30份	32.5份	35份	
第一類 碳水化合物	主食	6.0份	7.5份	8.5份	10.0份	11.5份	13份	14份	15.5份	16.5份
	蔬菜	1.0份	1.5份	1.5份	1.5份	1.5份	1.5份	1.5份	1.5份	1.5份
	水果	2份	2份	2份	2份	2份	2.5份	2.5份	2.5份	2.5份
第二類	蛋白質	4.0份	4.5份	5.0份	6.0份	7.0份	8份	9份	10份	11份
第三類	脂肪	2.0份	2.0份	3.0份	3.0份	3.0份	3份	3.5份	3.5份	4份

會了自我照顧之後，自由進食，血糖不升反降，因為我們給病人信心，讓他們在最小的限制之下，享



受最大的飲食快樂，反而不必隨時像被抓小偷一樣，俗語說「嚴官府盜賊多」，就是這個道理，而且病人的人權、尊嚴沒有受到尊重，也是與筆者所主張的人性化醫學相忤逆的。

假如有其他特殊疾病，當然要用專業人員開立然後由病人來執行，這時候「米元80大卡」反而更實用，因為它的正確性較好，教學時間經研究可節省70%，不識字的人又都可學會。對更嚴苛的病，或不知自由可貴的朋友，那麼列一個表，要求各群幾份，那不失是一個好方法。

一般健康的人，不吃油膩，倒也可以參考三大營養素熱量分配建議量表，反正白天可以變換內容，但是只要份量一樣，就符合衛生署這麼多年來，以及美國1990年以前的推薦。

相反地，我把照片做成圖卡，讓病人自己選，假如有人選擇差很多，這時候點一下，許多病人就開竅了，因為天下沒有人會不珍惜生命的，只是他以為以前他的方法是對的，所以一旦有人給他更好的資訊，病人快樂地很，那有什麼「不聽話」的病人。

附表中，醣類、蛋白質、脂肪的熱量比為60:15:25，熱量繼續增加時，蛋白質的比例可能降低。

在不同的飲食處方之下，各類食物也要符合三大營養素的分配，但是在1200卡以下時，為了顧及蛋白質的需要量，所以會比較高些。

當我知道一天要攝取的卡數時，我可以從各類食物中選取適當的份數。