



健康盒餐，

您知道多少？

衛生署透過邀集

營養學家形成共識，積極推動「健康盒餐」，以及訓練業者改變製備過程，並透過教育宣導方式，提供消費者選擇。業者製作符合健康原則的盒餐，供應適量的肉類，增加蔬菜供應量，改變烹調方式，少油炸，以蒸、烤、滷的方式減少油脂的份量。為了與一般餐盒區別，並要求業者在餐盒外貼上盒餐內食物的份量，供消費者選購時參考。

飲食型態受地域、傳統、時尚、文化、經濟影響，差異性也隨之而起。健康的飲食型態增加人的壽命，減少疾病罹患率。由於社會進步、交通發達，改變了原有地域性的飲食型態，也使疾病罹患率、死亡率起了變化。目前台灣地區也受各種因素影響，最明顯的體位改變，也使慢性疾病罹患率年輕化，且增加率提升。

飲食偏差健康亮紅燈

行政院衛生署公布「81年至86年國民營養健康狀況變遷調查結果」，發現：在14,500,000成人當中，每7人有1人是屬於肥胖；8個人當中有1人是血壓過高；而25人當中有1人血糖過高。

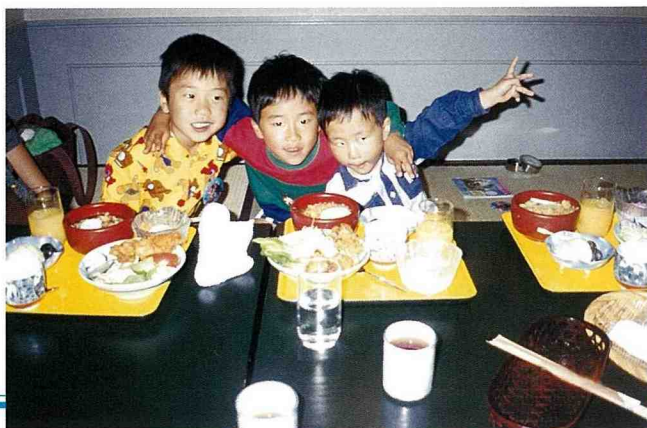
在同樣的調查中，針對三大營養素攝取量的調查顯示，臺灣地區成人每天蛋白

質攝取量，男女性皆佔總熱量的15.5%，脂肪攝取量，男性佔總熱量的33.6%，女性佔總熱量的34.3%，分別與衛生署建議量，蛋白質約10~14%、脂肪約20~30%比較，顯然二者均略為偏高。而醣類攝取量，男性佔總熱量的50.8%，女性佔總熱量的50.1%，反而比衛生署建議的56~68%顯然略為偏低。蔬菜類以精生重來換算食物代換表，男女皆攝取3份，與衛生署每日飲食指南中建議的一天3碟蔬菜相比較，蔬

菜攝取量是足夠的。水果類方面，經食物代換表換算結果，男性一天攝取約0.9份，女性約1.2份，與衛生署每日飲食指南中建議的一天2個水果比較，顯示攝取量較少，雖然如此，仍有部份國民因攝取不均衡，反而攝取過多的水果類代替主食類。

外食族午餐如何解決

同時，根據調查年齡層13~44歲的人，午餐約有四分之三的人為外食族，這些人大半是在學校或工作場所買便當來吃。以目前市面上所銷售的盒餐來看，豬排、魚排、雞腿等盒餐，無外乎一大塊的肉類，加



■ 外食避免攝取過多熱量。

■ 行政院衛生署建議：一般成人午、晚餐之建議量(盒餐份量標示)

	行政院衛生署建議 成人午晚餐建議量		健康盒餐提供							
	女性	男性								
熱量	600-700 大卡	800-900 大卡	600 大卡	700 大卡	800 大卡	900 大卡				
主食類	4-5份	7-8份	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
蛋豆魚肉	1.5-2份	2份	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2	2.5
蔬菜類	1.5份	1.5份	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2
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

大小魚豆干或滷蛋，在搭配些蔬菜及小菜。大塊的肉、魚、雞等看起來比較有價值感，油炸食物製作比較方便，而蔬菜類處理比較麻煩，且顏色容易變黃，所以通常只是點綴一下。這樣的一個盒餐估計熱量約為900~1200大卡(Kcal)，蛋白質及油脂占總熱量的比率都在百分之三、四十以上，再加上很多人以控制體重為由，常沒吃完整個便當，但是剩下的大都是米飯，如此蛋白質、油脂比率更提高。另外，如果經常食用外購便當，食材選用不容易多樣化，造成營養素的攝取有所偏失。這樣不符合健康原則的盒餐，若是每天如此，對健康怎會沒有影響？

選購多少熱量的盒餐

民眾該選購多少熱量的盒餐才符合自己的需要呢？根據營養學專家建議：

一般成人根據體重及活動力來看，女性一天約需要

1500~1800大卡，男性約需2000~2300大卡，午、晚餐佔一天的2/5，女性可選用600~700大卡的餐盒，男性可選用800~900大卡。當然亦可依個人情況調整熱量的攝取，從事粗重工作者可以多吃一點，需要體重控制的，則選擇熱量較低的盒餐。國小低年級的小朋友一餐約600大卡，高年級的學童一餐約700大卡；國中生可選用700~800大卡的餐盒；高中生正在快速成長階段，女生可選用700~800大卡，男生則可選用900大卡的餐盒。餐盒若未供應水果，要自己再補充，為達飲食均衡的原則，不要忘記每天還要喝1~2杯的奶或吃奶製品。

衛生署透過邀集營養學家形成共識，積極推動「健康盒餐」，以及訓練業者改變製備過程，並透過教育宣導方式，提供消費者選擇。業者製作符合健康原則的盒餐，供應適量的肉類，增加蔬菜供應量，改變烹調方式，

少油炸，以蒸、烤、滷的方式減少油脂的份量。為了與一般餐盒區別，並要求業者在餐盒外貼上盒餐內食物的份量，供消費者選購時參考。

要做這些的改變對盒餐業者而言，並不事件容易的事，經過多方的努力，台北縣、市已有不少業者願意推出「健康盒餐」，對國民的健康盡一份心力。筆者曾吃過幾次，雞腿變小了，半葷素及蔬菜量增加了，600~700大卡(適合女性)，另有800~900大卡(適合男性)的一個便當份量。吃完後，盒餐底部不會有一層油，也不會因為吃不完丟掉而有罪惡感，真是符合身、心健康的便當。

目前便利商店、或個人製作健康盒餐的業者尚未完全遵照衛生署建議製作健康盒餐，但是我們可以挑選肉類供應量較少、蔬菜較多樣的盒餐使用，或與朋友共享一份盒餐、自行準備一些蔬果，以調整營養素的攝取。

聰明的消費者，在選購便當時，除了要滿足口腹、物超所值外，是否也該由健康的觀念來考量了呢？建議各機關、公司開會提供便當時，不要為著面子問題，再提供7~8道菜的「大」便當，為著大家的健康也不妨訂購「健康盒餐」，與會的人士一定會很感激你的用心與關心。