

# 打造能吃又能瘦的好體質

---

張益堯 營養師/西餐廚師/品油師

# 張益堯 (Tony) 營養師



擁有近20年三高預防與減重管理的經驗，有了孩子後，希望致力於親子飲食教育的推廣。2016年創辦『親子食尚』，透過講座與課程的體驗，倡導親子共廚、共創、共食的觀念，一起享受人生最快樂的事～『吃』！

## 【學歷&證照】

- 美國德拉瓦大學 健康促進 研究所 碩士
- 中山醫學大學 營養系 學士
- 中華民國 專技高考合格營養師
- 中國大陸 一級公共營養師
- 美國 代謝型態認證諮詢師
- 中華民國 西餐烹調丙級證照
- 義大利國立橄欖油品油協會 初級品油師

## 【參與著作】

- 遠離失智 吃出健康腦
- 代謝型態減重全書 作者群之一
- 安心育兒百科 (下集) 食譜示範

## 【現任】

- 親子食尚健康顧問 創辦人
- 群健科技 健康顧問

## 【聯絡方式】

- Email : [tony@funeating.info](mailto:tony@funeating.info)



張益堯 營養師

親子食尚 張益堯 營養師/廚師/品油師 製作提供

# 這個冬天...你準備好了沒



聖誕節

跨年

慶功宴

尾牙

過年

情人節

元宵節

春酒

# 2017年 國人十大死因



No.1 惡性腫瘤

No.2 心臟疾病

No.3 肺炎

No.4 腦血管  
疾病

No.5 糖尿病

No.6 事故傷害

No.7 慢性下呼  
吸道疾病

No.8 高血壓性  
疾病

No.9 腎炎，  
腎病變

No.10 慢性肝  
病及肝硬化

# 什麼減重方式最有效？

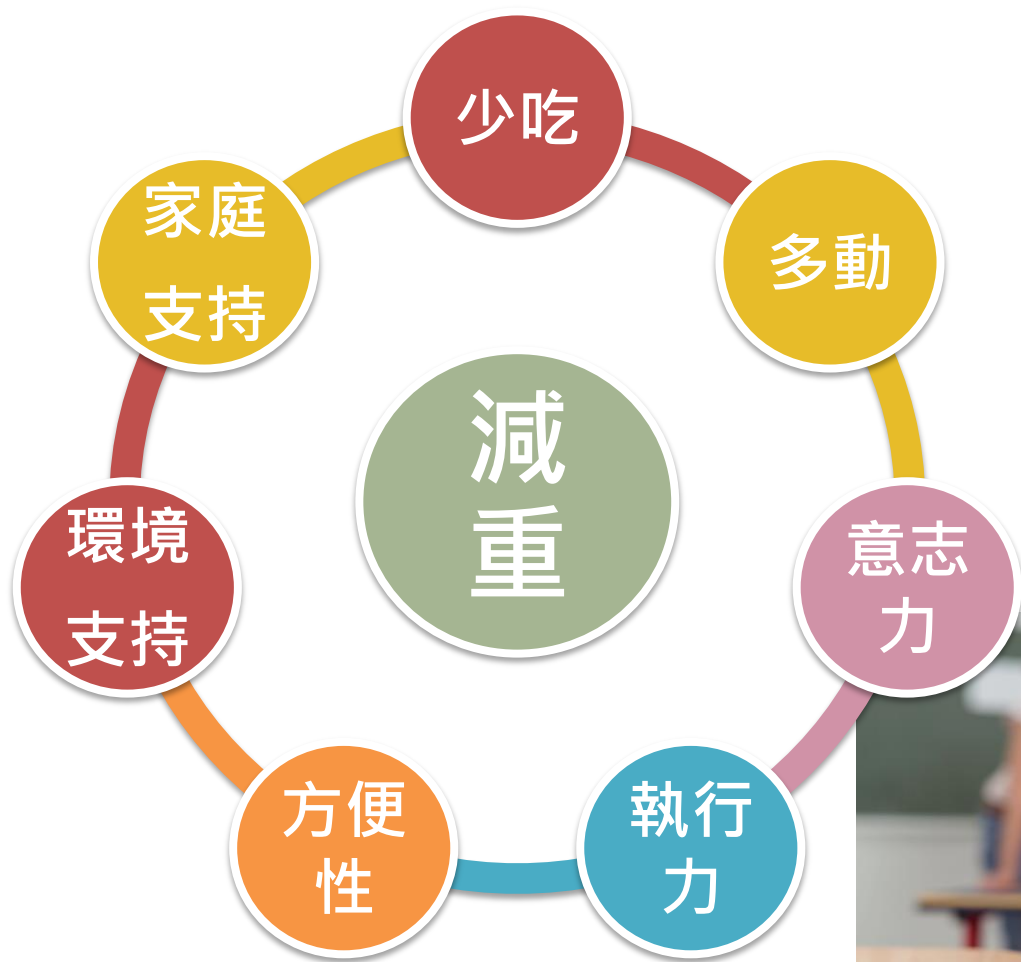


## 不吃晚餐減肥方法

真的能瘦嗎? 不會腹胖嗎?



# 減肥，比戒煙還難



# 易瘦體質的六大絕招



斷糖

促排  
毒

高纖

了解  
體質

好  
油

抗氧  
化

優  
蛋

# 1. 斷糖



養樂多 100 毫升



舒跑 340 毫升



比菲多(綠茶多酚口味) 350 毫升



稀釋果汁(葡萄柚口味) 500 毫升



實礦力水得 340 毫升  
備註：含有寡糖



麥香紅茶 300 毫升



可口可樂 600 毫升&350 毫升



雪碧 600 毫升&350 毫升

- 一顆方糖=5g=20大卡
- 資料來源：董事基金會



## 2. 高纖



- 巨大的碳水化合物結構，人體因為缺乏纖維分解酶，無法分解成葡萄糖作為能量，但有其他功能：
  1. 減緩血糖上升
  2. 吸附膽酸膽鹼，降低膽固醇被吸收
  3. 預防便秘，幫助排毒
  4. 協助腸道有益菌生長



親子食尚 張孟亮 营养师/厨师/烘焙师 著作提供

## 2. 高纖



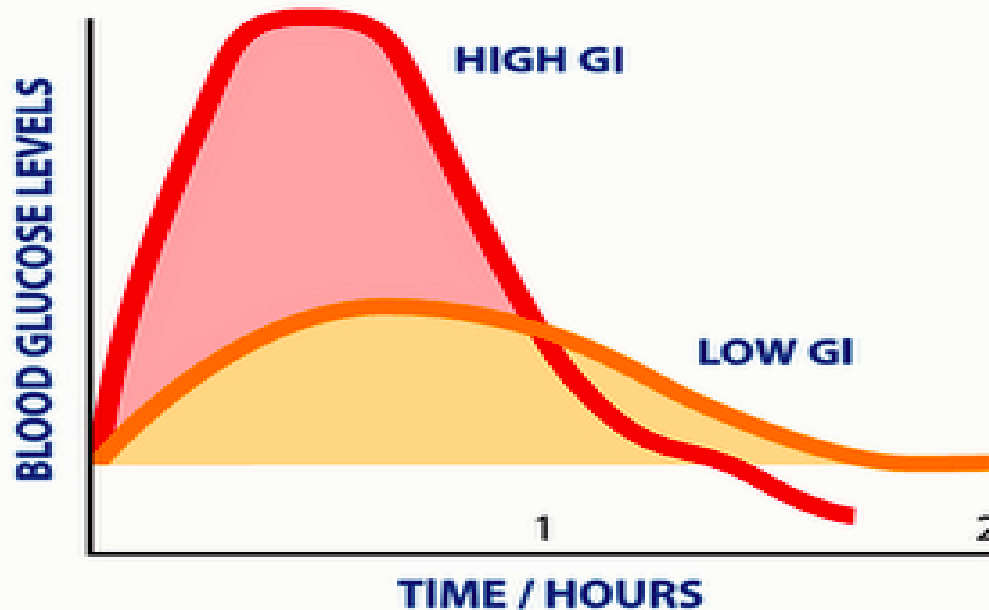
	米糠	胚芽	胚乳
糙米	✓	✓	✓
胚芽米		✓	✓
白米			✓

# 高纖 = 低GI食物



## 什麼是GI (Glycemic index)值？

「升糖指數」是根據你吃下某食物100g，然後測量二小時後的血糖升高程度，以葡萄糖（100分）為基準來評等該食物的GI值。



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

# 發炎的根本：自由基



帶有**不成對電子**，非常活躍，會**攻擊、搶奪**正常細胞的電子，產生連鎖反應

動脈硬化

腦中風

心臟病

高血壓

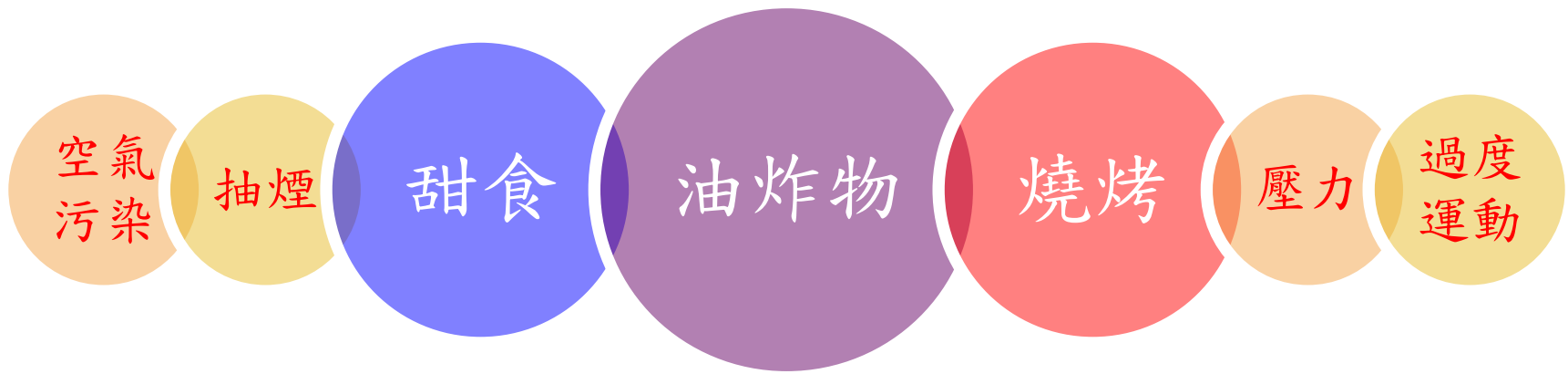
糖尿病

白內障

失智症

癌症...

# 自由基哪裡來

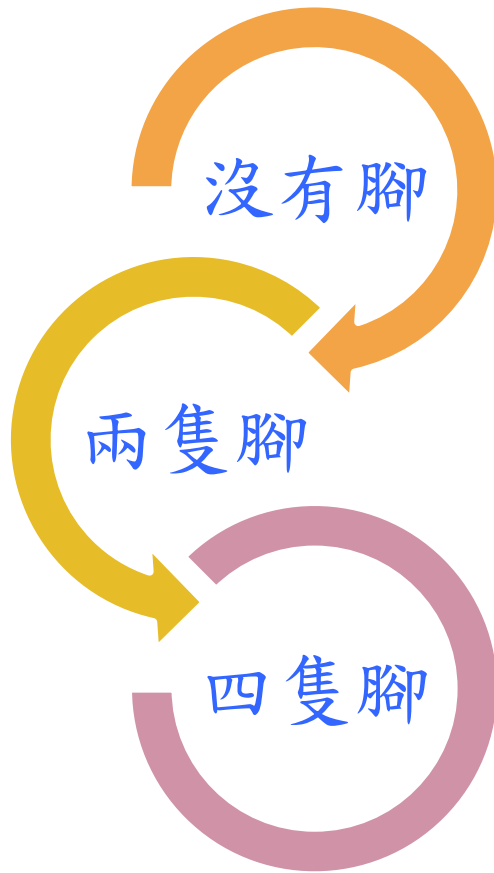


# 3. 抗氧化 ( 彩虹蔬果579 )



顏色	植化素	食物來源
紅	茄紅素	番茄、紅葡萄柚、紅心芭樂、紅甜椒、木瓜、西瓜
橙	類胡蘿蔔素	紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、芒果、深綠色蔬菜
黃	葉黃素 & 玉米黃素	菠菜、地瓜葉、南瓜、玉米、蛋黃、柳丁
綠	維生素 C	檸檬、柑橘類、芭樂、奇異果、綠葉蔬菜、花椰菜、青椒
白	硫化物 吲哚	洋蔥、大蒜、白蘿蔔、苦瓜、
紫	花青素	藍莓、桑椹、櫻桃、葡萄、草莓、紅色火龍果

# 4. 優質蛋白質



海鮮類的蛋白質結構較好消化  
深海魚類富含omega-3 脂肪酸

雞肉、鴨肉，富含人體需要的必需脂肪酸

牛肉富含鐵、豬肉富含B群...  
但是，飽和脂肪酸容易轉變成膽固醇

# 2019年 最佳飲食



## Mediterranean Diet Pyramid

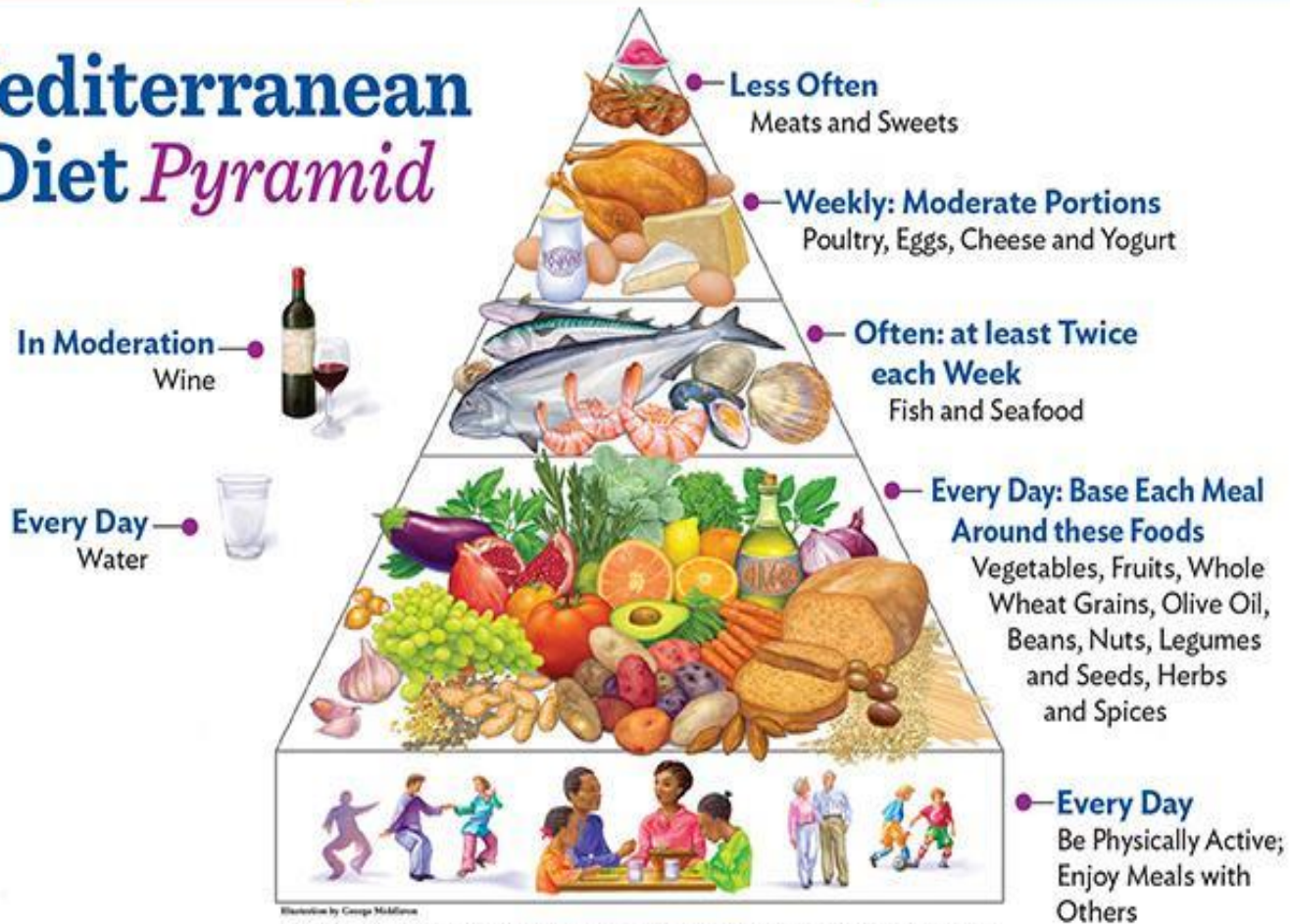


Illustration by George McManis

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • [www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)



# 地中海飲食的八大原則



八大飲食內容	好油	好蛋白	抗氧化	高纖
1. 新鮮蔬菜水果			○	○
2. 低G I全穀類		○		○
3. 豆類與豆莢類		○		○
4. 大量的橄欖油	○		○	
5. 善用堅果種子	○			
6. 魚類取代紅肉	○	○		
7. 酸奶取代牛奶		○		
8. 適量飲用紅酒			○	

# 5. 好油



	Omega-3	Omega-6	Omega-9	飽和脂肪
健康影響	改善發炎 清除血栓 腦部發育 保護眼睛 改善憂鬱	容易發炎	降低膽固醇 改善發炎	形成膽固醇
發煙點	最不耐高溫	不耐高溫	耐高溫	耐高溫
食物來源	深海魚 亞麻仁籽	大部分植物油	橄欖油 苦茶油 酪梨	大部分動物油 椰子油 棕櫚油

# 橄欖油到底怎麼選？



# 冷壓初榨，就是品質保證？



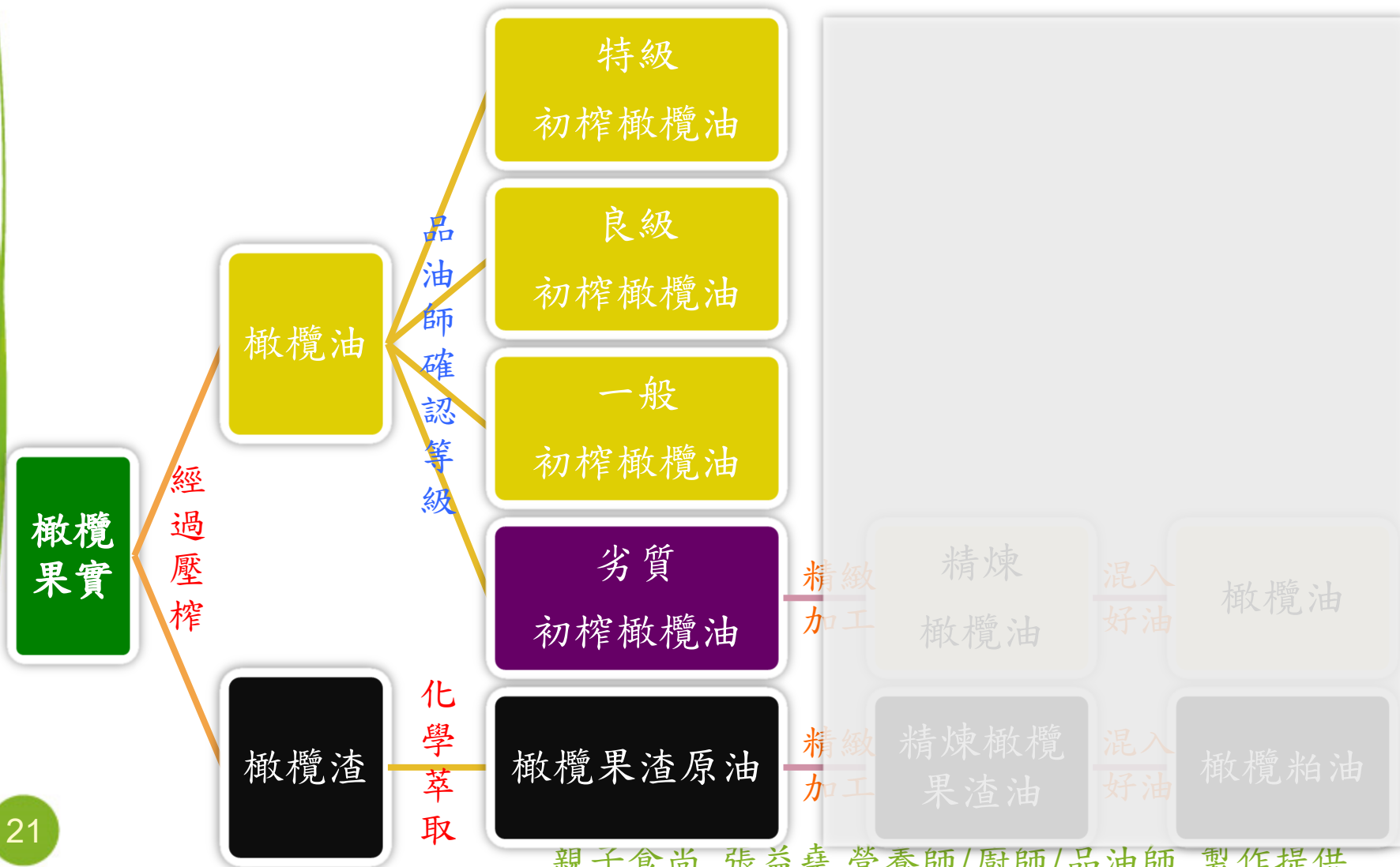
- 冷壓：

採收，榨油，裝瓶，全程在27度C以下

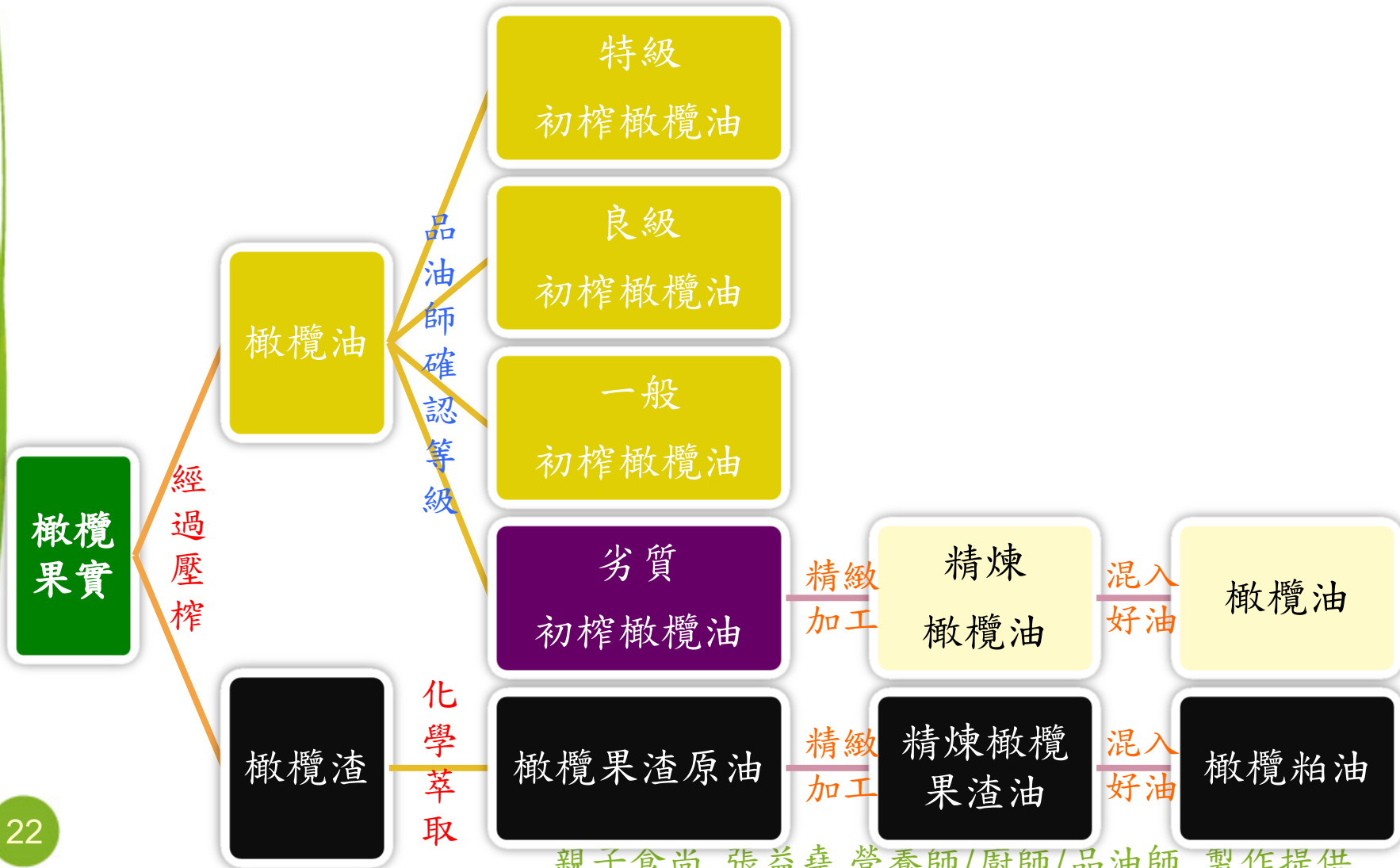
- 初榨：

第一道榨取出來的油

# 橄欖油的分級



# 橄欖油的分級



# 橄欖油的分類



	酸價	果香/青草香	負面風味
Extra Virgin olive oil	< 0.8%	+++	-
Virgin olive oil	< 2%	+++	+
Lampante	>3.3	+	+++++

Pure olive oil (純橄欖油)：經過脫色與脫臭，純化橄欖油，營養流失

Refined olive oil (精緻橄欖油)：使用化學溶劑，萃取橄欖渣中的油...



# 烹調用油的選擇



用途	烹調方式	油品	發煙點
低溫用油 (150°C以下)	涼拌、水炒	未精煉：葵花籽油、紅花籽油、亞麻仁籽油	107°C
中溫用油 (150°C~180°C)	小火	未精煉：花生油、大豆油、核桃油、玉米油	160°C
	中火	奶油	175°C
	中火	未精煉：芝麻油、椰子油	175°C
高溫用油 (180°C以上)	煎炸	未精煉豬油	188°C
		未精煉冷壓初榨橄欖油	191°C
		未精煉苦茶油	223°C
		精煉：葵花油、玉米油、花生油、椰子油	232°C



# 善用堅果 & 種子



- 杏仁、花生、腰果、核桃、開心果、松子、瓜子、芝麻…
- 脂肪、蛋白質與少量的醣類，**營養均衡**
- 高比例的**不飽和脂肪酸**，預防心血管疾病
- 豐富的**維生素B群**、**維生素E**與**礦物質**
- 豐富的**纖維**，有助於腸胃道蠕動、預防便秘、平衡血糖

## 【攝取建議】

1. 低溫烘焙
2. 每天2湯匙
3. 無調味



# ω-3, 6, 9的平衡



	Omega-3 多元不飽和	Omega-6 多元不飽和	Omega-9 單元不飽和	飽和脂肪
食物來源	深海魚 亞麻仁籽 堅果種子	大部分植物油	橄欖油 苦茶油 酪梨	大部分動物油 椰子油 棕櫚油
健康影響	抑制發炎 腦部發育 清除血栓	造成發炎	耐高溫 抗發炎	耐高溫
理想	1	5	6	6
實際	1	15~20		

# 6. 促排毒



# 每週一日淨體排毒



- 清晨：特級初榨橄欖油15cc
- 早餐：優格200g+生菜水果沙拉
- 午餐：番茄蛋花湯一碗
- 午點：水果一碗
- 晚餐：五行蔬菜湯一碗
  
- am8:00~pm8:00 補充水/酵素/白木耳

# 改變用餐的順序



湯

蔬菜

蛋白質

澱粉

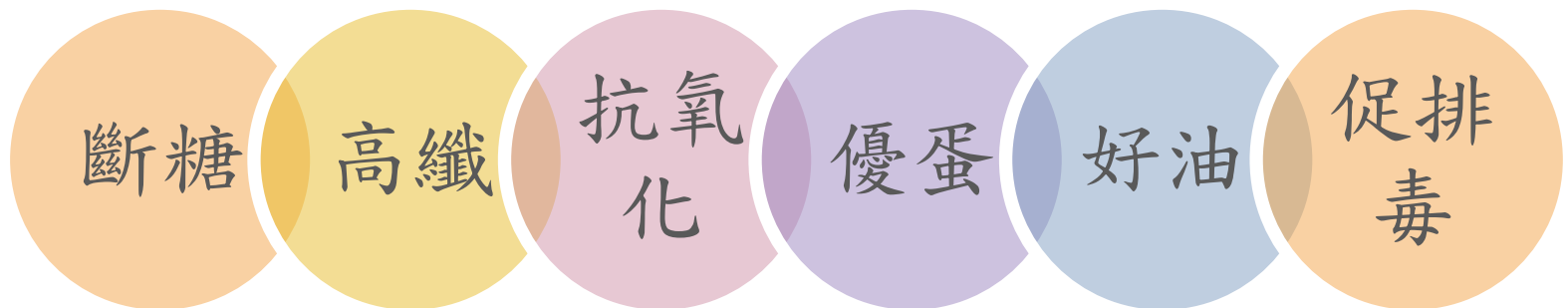
# 易瘦體質的六大絕招



# 12345，享瘦美食不辛苦



1. 10000步
2. 2000cc的水
3. 3份水果（最多）
4. 4份蔬菜（至少）
5. 50g優質蛋白質
6. 吃對好油步煎炸



# 義式番茄鮮蝦普夏塔



普夏塔 ( Bruschetta ) 是地中海料理中常見的開胃小點，早期歐洲人將烤過的麵包淋上橄欖油、大蒜與鹽，應用在品味與評鑑橄欖油的風味與價值。

## 【材料與做法】

1. 牛番茄汆燙去皮去籽瀝乾切丁，以橄欖油、義大利香料、黑胡椒、鹽，醃漬入味
2. 取出牛番茄丁備用
3. 草蝦去殼腸泥，放入醬汁醃漬
4. 草蝦以橄欖油煎微熟，加入白酒悶煮5分鐘
5. 法棍切片，九層塔切末
6. 將牛番茄丁與草蝦鋪於法棍上，撒上九層塔末





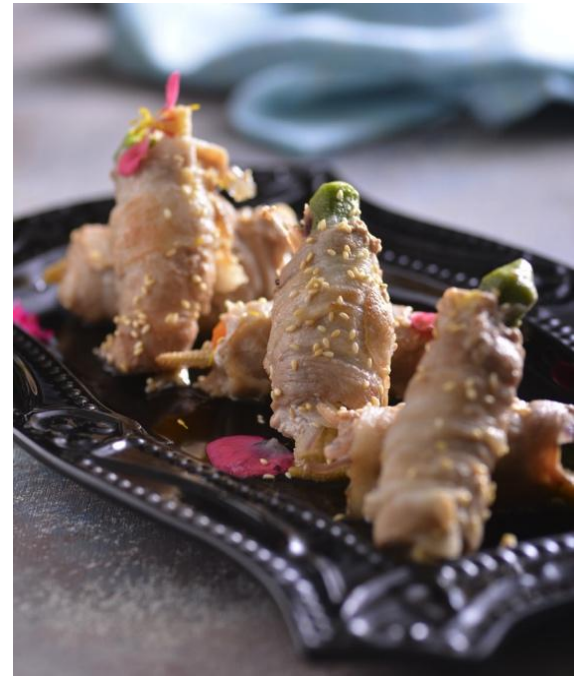
# 蔥燒玉米筍三色肉捲



地中海料理善用使用五顏六色的蔬菜，代表豐富的纖維、維生素、礦物質、酵素與抗氧化劑，幫助身體提高代謝、促進排毒、打造易瘦好體質

## 【材料與做法】

1. 秋葵去蒂頭，玉米筍切半，紅蘿蔔切條，紅洋蔥切絲，醬料A攪拌均勻
2. 秋葵、玉米筍、紅蘿蔔放入滾水汆燙30秒，冰鎮瀝乾
3. 五花肉平鋪於盤上，慢慢捲入四色蔬菜
4. 三色燒肉捲用橄欖油煎定型，再倒入醬汁，悶煮一分鐘
5. 撒上白芝麻



# 祝大家 健康 順心

認識自己、瞭解食物  
找到最適合自己的飲食品味

FB搜尋『張益堯營養師』



開心吃飯 · 一起玩