

算出自己的熱量需求

$$\text{BMI(身體質量指數)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

[正常BMI在18.5-24]



掌握BMI 健康向前邁

BMI在正常範圍 → 我的每日熱量需求
 = 22 × 身高² (公尺²) × 30 (輕度工作者)
 35 (中度工作者)
 40 (重度工作者)

BMI超出正常範圍 → 我的每日熱量需求
 = 22 × 身高² (公尺²) × 25 (輕度工作者)
 30 (中度工作者)
 35 (重度工作者)

參考下表 動手設計自己的飲食

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀根莖類/份	6	10	12	12	14	16	16
豆魚肉蛋類/份	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類/杯	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類/份	3	3	3	4	4	5	5
水果類/份	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果/份	4	4	5	6	6	7	8



臺北市北投區健康服務中心

Beitou District Health Center, Taipei City

臺北市北投區石牌路2段111號7樓

電話：02-28261026 傳真：02-28218083

[http:// www.bthc.taipei.gov.tw](http://www.bthc.taipei.gov.tw)

* 不同種類食物不能代換：不能因全穀根莖類份量不足而以水果類補足其份量。

* 同一類別食物可以代換：米飯吃不足，而以麵食或地瓜來補足全穀根莖類所需份量。



健康飲食



臺北市北投區健康服務中心 關心您